



令和5年7・8月分学校給食予定献立表(中学校)



今月の食育目標
規則正しい食生活をしよう(食べる力)

平南部学校給食共同調理場

日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
7月8日はチキン南蛮の日です。延岡市はいわき市と兄弟都市になっています。お好みでノンエッグタルタルソースをかけて食べてください。									
3	月	地域の郷土料理献立 * 宮崎県延岡市 * ごはん 牛乳(乳) チキン南蛮 ノンエッグタルタルソース みそけんちん汁 オレンジ	牛乳(乳) 豆腐 大豆 豆乳 みそ とり肉	ごぼう にんじん 大根 こんにやく 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ オレンジ	ごはん 米油 じゃがいも でん粉 砂糖	805 kcal	28.5 g	25.9 g	2.3 g
4	火	コッペパン(乳 麦) 牛乳(乳)・ココア ウインナー②・チリソースかけ コーンクリームスープ(乳 麦)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) 大豆 スキムミルク(乳) 豚肉 ウインナー	にんじん 玉ねぎ とうもろこし ほうれん草 にんにく しょうが 長ねぎ	パン(乳 麦) じゃがいも コーンスターチ 小麦粉(麦) 砂糖 パーム油 油 でん粉 生クリーム(乳) 米油	845 kcal	33.1 g	30.4 g	2.6 g
季節の行事食献立 * 七夕 *									
5	水	枝豆ごはん 牛乳(乳) 星のコロッケ(麦)★ 七夕汁 七夕ゼリー	牛乳(乳) とり肉 豆腐 たら 寒天 大豆 豚肉	にんじん 玉ねぎ オクラ ほうれん草 長ねぎ こんにやく にんじん 干しいたけ ごぼう 枝豆 ぶどう	ごはん 砂糖 水あめ 小麦粉(麦) じゃがいも でん粉 油 パン粉(麦) 米油	795 kcal	30.7 g	20.4 g	2.6 g
地場産物活用献立									
今日は豚肉や卵など福島県産の食材(地場産物)を多く使った献立になっています。ぜひおいしく食べてください。									
6	木	玄米入りごはん 牛乳(乳) 豚肉のキムチ炒め かきたまみそ汁(卵) 大豆小魚	牛乳(乳) とり肉 大豆 豆乳 みそ 豆腐 卵(卵) 豚肉 青のり 煮干し	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 にんにく しょうが キャベツ 白菜 りんご には	ごはん 玄米 でん粉 ごま油 砂糖 ごま	744 kcal	35.4 g	20.2 g	2.7 g
7	金	塩ラーメン(中華ソフトめん(麦)+塩味スープ) 牛乳(乳) ほうれん草入りぎょうざ②(麦) オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 大豆 かきエキス とり肉	しょうが にんにく にんじん 干しいたけ もやし キャベツ とうもろこし 長ねぎ 小松菜 こんにやく ほうれん草 オレンジ	中華ソフトめん(麦) 米油 タピオカ粉 小麦粉(麦) 砂糖 ごま油 なたね油 ラード	752 kcal	30.9 g	17.4 g	3.2 g
夕食はうす味にしましょう。									
10	月	ごはん 牛乳(乳) タコライス もずくスープ ぶどうゼリー	牛乳(乳) とり肉 もずく 豆腐 大豆 豚肉 さやえんどう ひよこ豆 豆乳チーズ	にんじん 玉ねぎ しょうが こねぎ にんにく ぶどう	ごはん ごま 米油 米粉 砂糖	740 kcal	31.6 g	15.3 g	2.8 g
11	火	コッペパン(乳 麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) オムレツ(卵)・トマトソースかけ とり肉と野菜のコンソメ煮	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) ベーコン	にんじん 大根 セロリ 玉ねぎ マッシュルーム さやいんげん にんにく トマト	パン(乳 麦) 米油 じゃがいも でん粉 砂糖 ブルーベリージャム	721 kcal	32.5 g	20.5 g	2.7 g
魚食給食									
いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でも「常磐もの」を取り入れていきます。今月は「かながしら」です。									
日本型食生活献立									
日本型食生活とは、ごはんなどの主食を中心に、主菜・副菜・汁物に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わったバランスのよい食事です。健康によい食事の組み合わせをおぼえましょう。									
12	水	カルシウム米入りごはん(主食) 牛乳(乳) かながしらのから揚げ① 青菜のみそ汁(汁物) いりどり	牛乳(乳) 豚肉 油揚げ 豆腐 大豆 豆乳 みそ かながしら とり肉 かつお節 さつま揚げ	玉ねぎ 小松菜 ごぼう 干しいたけ にんじん こんにやく たけのこ さやいんげん	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも 米油	746 kcal	33.0 g	19.2 g	2.5 g
13	木	ごはん 牛乳(乳) チンジャオロースー 春雨と豆腐のスープ 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) とり肉 豆腐 豚肉 オイスターソース 練乳(乳)	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 しょうが にんにく たけのこ 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン	ごはん でん粉 春雨 米油 ごま油 砂糖	721 kcal	30.1 g	18.3 g	2.7 g
14	金	ごはん 焼きのり 牛乳(乳) いわしの梅煮 じゃがいものそぼろ煮 オレンジ	牛乳(乳) とり肉 さつま揚げ 厚揚げ いわし やきのり	にんじん 玉ねぎ さやいんげん 梅 オレンジ	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖 でん粉	814 kcal	35.8 g	17.9 g	2.7 g
ピーマンは今が旬の野菜です。									



日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーになる食品	栄養成分			
						エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
18	火	食パン(乳 麦) 大豆チョコクリーム(乳) 牛乳(乳) とり肉のガーリック醤油焼き ベーコンとじゃがいものスープ	牛乳(乳) ベーコン とり肉	にんじん 玉ねぎ 小松菜 にんにく	パン(乳 麦) じゃがいも 砂糖 大豆チョコクリーム(乳)	808 kcal	34.8 g	31.5 g	2.9 g
よくかむ献立 よくかんで食べることは、肥満の予防・解消につながっています。「よくかむ」ことを意識して食べるようにしましょう。									
19	水	夏野菜カレーライス(麦)<麦ごはん> 牛乳(乳)<カレーと食べて「かつカレー」にするのもおすすめです。> ささみかつ(麦) 青菜のソテー	牛乳(乳) 豚肉 豆乳チーズ 大豆 とり肉 ベーコン	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん かぼちゃ なす ズッキーニ 小松菜 さやいんげん かぼちゃ とうもろこし	ごはん 大麦 米油 ルウ(麦) でん粉 砂糖 パーム油 ココア 米粉 小麦粉(麦) パン粉(麦)	851 kcal	28.9 g	24.6 g	2.9 g
*給食回数12回						*平均栄養価 エネルギー：779kcal たんぱく質：32.1g 脂質：21.8g カルシウム：418mg 食塩：2.7g			

暑さに負けない!!
夏休みの
すごし方



朝食をとろう



朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。

早寝や早起きをしよう



夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。

冷たいものとりすぎに気をつけよう



冷たいものはかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

★調理員募集★



一緒に給食をつくってみませんか?
☎22-7545
(学校支援課)まで

28	月	ごはん 牛乳(乳) にんじんメンチかつ(麦) 生姜入り野菜のみそ汁 いちごとみかんのゼリー	牛乳(乳) とり肉 豆腐 大豆 豆乳 みそ 豚肉 寒天	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく なめこ しょうが 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ いちご みかん	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) こめ油 水あめ	796 kcal	30.4 g	22.3 g	2.5 g
29	火	バターロールパン(乳 麦) 牛乳(乳)・コーヒー ハンバーグ・シャリアピンソースかけ とり肉と野菜トマト煮	牛乳(乳) とり肉 大豆 豚肉	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト さやいんげん レモン	パン(乳 麦) 砂糖 ラード マーガリン(乳) 米油 じゃがいも でん粉なたね油	788 kcal	30.9 g	26.6 g	3.0 g
30	水	季節の行事食献立 * じゃんがら *	いわき市の夏の風物詩であるじゃんがら念仏踊りには、「盆では米の飯、おつけではなす汁、十六ささげのよごしはどうだい」という歌詞があります。今日は、この歌詞にちなんで作ったじゃんがら給食です。十六ささげは、今ではあまり作られなくなった伝統野菜です。給食では代わりにさやいんげんを使い、黒ごまであえたごまよごしにしました。						
		地域の郷土料理献立 * いわき市 *	鯉はいわき市でも多く水揚げされる魚です。鯉を油で揚げ、しょうが醤油のたれにつけた「鯉の揚げびたし」はいわき市の郷土料理です。						
		日本型食生活献立	日本型食生活とは、ごはんなどの主食を中心に、主菜・副菜・汁物に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わったバランスのよい食事です。健康によい食事の組み合わせをお伝えしましょう。						
		カルシウム米入りごはん<主食> 牛乳(乳) かつおの揚げ浸し<主菜> いんげんのごまよごし<副菜> なす汁<汁物>	牛乳(乳) 油揚げ 大豆 豆乳 みそ かつお	玉ねぎ なす こねぎ しょうが 赤パプリカ 黄パプリカ にんじん さやいんげん	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも 米油 ねりごま ごま	743 kcal	32.4 g	17.2 g	2.5 g
31	木	麦ごはん 牛乳(乳) ドライカレー とり肉と野菜のスープ 冷凍パン	牛乳(乳) とり肉 豚肉 大豆	にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 しょうが マッシュルーム パセリ パイナップル	ごはん 大麦 じゃがいも 米油 米粉 砂糖	715 kcal	28.4 g	12.8 g	2.6 g
*給食回数4回						*平均栄養価 エネルギー：761kcal たんぱく質：30.5g 脂質：19.7g カルシウム：440mg 食塩：2.7g			

※いわき市の学校給食では、落花生・そばを含む食品は使用していません。また、アレルギー物質を含む献立・食品には、名前の後ろに()で記載しています。卵(卵) 牛乳(乳) 小麦(麦) えび(え) かに(か)

※海そう類は、海洋生物(小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。

※はしは忘れずに持ち帰り、清潔なものを使いましょう。また、はしの長さが短すぎる生徒が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。

* 生活習慣病予防の観点から、めん類の汁を飲み干さないことをおすすめしています。

