

令和5年7・8月分 学校給食予定献立表 (小学校)



7月の食育目標：暑さに負けない食事をしよう

四倉学校給食共同調理場

日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだのちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	1杯*	たんぱく質	脂質	食塩相当量
<p>☆☆和食の日献立☆☆ 和食の基本である、「主食(ごはん)+主菜(さばのこんぶしょうゆやき)+副菜(くきわかめのいため煮)+汁もの(ご汁)」のそろった献立は、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>									
3	月	ごはん 牛乳(乳) さばのこんぶしょうゆやき ご汁	牛乳(乳) ぶり肉 油あげ とうふ だいず みそ とり肉 さつまあげ くきわかめ こんぶ さば	玉ねぎ にんじん 長ねぎ ほししいたけ こんにゃく さやいんげん	ごはん じゃがいも ごめ油 さとう みずあめ		668 kcal	30.9 g	25.4 g 2.4 g
<p>☆☆宮崎県延岡市発祥「チキン南蛮」☆☆ 7月8日は「チキン南蛮の日」です。甘酢をかけたとり肉に、タルタルソースをかけて召し上がれ！ いわき市と延岡市は兄弟都市です！</p>									
4	火	ごはん 牛乳(乳) チキンなんばん・ノンエッグタルタルソース なめことやさいのみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ とり肉	にんじん こんにゃく だいこん 玉ねぎ なめこ こまつな 赤ピーマン ピクルス レモン	ごはん じゃがいも でん粉 ごめ油 さとう ノンエッグマヨネーズ		617 kcal	23.9 g	22.6 g 2.1 g
<p>☆☆平第六小学校リクエスト☆☆ 「みなさんが好きなメニューをいれたのでしっかり食べましょう！」(平六小より)</p>									
5	水	チキンカレーライス(乳,麦)〈むぎごはん〉 牛乳(乳)・コーヒー ウィンナーとコーンのソテー	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ウィナー ひよこめ	玉ねぎ にんじん グリーンピース にんにく とうもろこし えだまめ	ごはん おおむぎ じゃがいも ルウ(麦) ごめ油 さとう		675 kcal	23.0 g	20.6 g 2.5 g
<p>☆☆行事食「七夕」献立☆☆ 7月7日は七夕です。今日は星形のコロケが登場します！みなさんの願いが天に届きますように☆</p>									
6	木	えだまめごはん 牛乳(乳) ほしのコロケ(麦) たなばた汁 ぶどうゼリー	牛乳(乳) ぶり肉 とうふ なると とり肉 油あげ こうやとうふ	おくら にんじん 長ねぎ ごぼう えだまめ ぶどう	ごはん はるさめ さとう ごめ油		699 kcal	25.7 g	22.2 g 2.3 g
7	金	コッペパン(乳,麦) 牛乳(乳) チリコンカン かぼちゃのポタージュ(乳,麦) オレンジ	牛乳(乳) ベーコン チーズ(乳) スキムミルク(乳) だいず ぶり肉	玉ねぎ かぼちゃ パセリ にんにく トマト オレンジ	パン(乳,麦) ルウ(麦) さとう ごめ油 ごめ粉		680 kcal	32.2 g	20.2 g 2.2 g
10	月	ごはん 牛乳(乳) わかたけのしのだ煮 肉じゃが 煮のりこざかな	牛乳(乳) ぶり肉 油あげ とり肉 青のり かたくちいわし	玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん たけのこ	ごはん じゃがいも さとう ごめ油 でん粉 ラード		615 kcal	26.4 g	17.1 g 2.2 g
<p>☆☆和食の日献立☆☆ 和食の基本である、「主食(ごはん)+主菜(かながしらのあげびたし)+副菜(れんこんみそいため)+汁もの(こまつなのみそ汁)」のそろった献立は、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>									
<p>☆☆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「常盤もの」を積極的に給食に取り入れていきます。今回は「かながしら」です。</p>									
11	火	ごはん 牛乳(乳) かながしらのあげびたし こまつなのみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ ぶり肉 かながしら	玉ねぎ こまつな さやいんげん こんにゃく れんこん しょうが	ごはん じゃがいも でん粉 さとう ごめ油		632 kcal	26.7 g	19.0 g 2.7 g
<p>☆☆いわきの夏の風物詩「じゃんがら念仏おどり」献立☆☆ いわきの夏の風物詩「じゃんがら念仏おどり」の歌詞の中に「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」という一節があります。今日の給食は、このうたにちなんで、昔からいわきのお盆の時期に食べられてきた献立を取り入れました。</p>									
12	水	むぎごはん 牛乳(乳) かつおカツ(麦)・ワインソースかけ なすのみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ だいず かつお	玉ねぎ なす さやいんげん にんじん しょうが	ごはん おおむぎ じゃがいも ごま さとう こむぎ粉(麦) でん粉 パン粉(麦) だいず油 ごめ油		622 kcal	21.6 g	20.5 g 2.2 g
13	木	うずまきパン(乳,麦) 牛乳(乳) オムレツ(卵)・ガーリックソースかけ とり肉とじゃがいものスープ	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵)	玉ねぎ にんじん ほうれん草 にんにく	パン(乳,麦) さとう じゃがいも でん粉 だいず油 ごめ油		594 kcal	23.1 g	20.6 g 2.5 g



日曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだのちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	1食あたり	たんぱく質	脂質	食塩相当量
14 金	しょうゆラーメン(ちゅうかソフトめん(麦)+しょうゆあじスープ) 牛乳(乳) やさいはるまき(麦) すいか	牛乳(乳) ぶた肉 なると だいず	玉ねぎ 長ねぎ にんじん こまつな しょうが にんにく キャベツ たけのこ たら ほししいたけ すいか	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 こむぎ粉(麦) でん粉 はるさめ さとう なたね油 ラード ごま油	598 kcal	23.0 g	16.7 g	2.6 g
18 火	ごはん 牛乳(乳) 白ごまつくね②(麦) ごもくきんぴら うちまめ入りみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ だいず みそ とり肉 さつまあげ とりレバー	だいこん ほうれんそう ごぼう にんじん 玉ねぎ	ごはん こめ油 さとう ごま でん粉 ラード パン粉(麦)	604 kcal	25.6 g	19.2 g	2.7 g
19 水	ごはん 牛乳(乳) マーボーなす たこナゲット ちゅうかコーンスープ	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 みそ たら いか たこ	玉ねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし にんにく しょうが なす たけのこ ピーマン	ごはん じゃがいも はるさめ コーンスターチ でんぷん ごま油 こめ油 さとう だいず油	587 kcal	24.5 g	14.7 g	2.6 g
7月給食回数：12回 エネルギー：633kcal たんぱく質：25.6g 脂質：19.9g カルシウム：372mg 食塩相当量：2.4g								

~夏休みも！暑さに負けない食生活のポイント~

☆なんでも食べてしょうぶな体

1日3食、主食・主菜・副菜(汁物)をしっかりと食べて、つかれ知らずのしょうぶな体をつくりましょう。

☆野菜をしっかりと食べよう

特に夏野菜には体を冷やす働きがあり、夏バテや熱中症の予防にも効果があります。

☆冷たいものとりすぎ注意

冷たいものをとりすぎると、お腹や体が冷えて、夏バテをおこしやすくなります。

暑い夏こそ みそ汁を飲もう！

汗をかくと、体に必要な塩分も外に出てしまいます。そこでおすすめなのが、みそ汁です。水分補給とともに、適度に塩分やミネラルも補えます。具たくさんみそ汁にして、野菜などの栄養と一緒にとりましょう。

<いわき市の学校給食摂取基準> (小学校中学年1食あたり)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
630	20~32	14~21	食塩相当量 2.2未満	350	50	3	1900	0.4	0.4	25	4.5

なつやすみあけも、はしをわすれずにもってきましょう。

8月の食育目標：規則正しい生活をしよう

日曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだのちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	1食あたり	たんぱく質	脂質	食塩相当量
☆☆ 沖縄県生まれの「タコライス」☆☆ タコライスは1980年頃に沖縄県で誕生した料理です。沖縄県の学校給食でも食べられているメニューです！具をごはんにのせて食べましょう。								
28 月	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー タコライス(乳) おおむぎ入りやさいスープ	牛乳(乳) とり肉 ぶたレバー ぶた肉 だいず いんげんまめ えんどうまめ ひよこまめ チーズ(乳)	キャベツ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリ にんにく	ごはん おおむぎ こめ油 さとう こめ粉	574 kcal	23.1 g	12.8 g	2.0 g
29 火	ごはん 牛乳(乳) アジフライ(麦) パックソース じゃがいものそぼろ煮	牛乳(乳) とり肉 きぬあつあげ さつまあげ あじ だいず	玉ねぎ にんじん さやいんげん りんご	ごはん じゃがいも さとう でん粉 こむぎ粉(麦) パン粉(麦) こめ油	616 kcal	26.5 g	14.5 g	2.0 g
30 水	なつやさいカレーライス 牛乳(乳) ブロッコリーのガーリックソテー シューアイス(卵,乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 だいず ベーコン たまご(卵)	玉ねぎ かぼちゃ パプリカ さやいんげん なす スッキーニ トマト ブロッコリー にんにく キャベツ にんじん とうもろこし	ごはん こめ粉ルウ こめ油 さとう マーガリン(乳) ショートニング(乳) こむぎ粉(麦)	692 kcal	23.9 g	22.3 g	2.2 g
31 木	コッパン(乳,麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) ハンバーグ(麦)・てりやきソースかけ ぐたくさんトマトスープ	牛乳(乳) ベーコン ぶた肉 とり肉	にんにく にんじん セロリ 玉ねぎ さやいんげん トマト ブルーベリー	パン(乳,麦) こめ油 じゃがいも でん粉 パン粉(麦) みずあめ さとう	630 kcal	32.5 g	20.1 g	2.5 g
8月給食回数：4回 エネルギー：628kcal たんぱく質：26.5g 脂質：17.4g カルシウム：377mg 食塩相当量：2.2g								

- ◆アレルギー物質を含むこんだて・食品の場合には、名称の後ろに()で表記しています。 たまご…(卵) 牛乳…(乳) 小麦…(麦) えび…(え) かに…(か)
- ◆給食センターでは、原材料にそば・落花生を含む食品は使用していませんが、製造工場で混入する可能性があります。
- ◆給食の食材は、安全を確認しながら使用しています。そのため、献立内容や産地を変更する場合があります。
- ◆いわき市のホームページで、過去の献立表や給食レシピを掲載していますので、ぜひご覧ください。
- ◆減量ごはん・パンは、通常のごはん・パンより原料の精白米および小麦粉が10g少なくなっています。