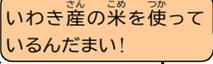


よくかむことはよく味わうこと   令和5年9月分 学校給食予定献立表 (小学校)

◎ 今月の食育目標 「規則正しい食事をしよう」

小名浜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	I栄養	たんぱく質	脂質	食塩相当量
---	---	-------	-----------	------------------	---------------	-----	-------	----	-------

1	金	麦ごはん 牛乳(乳) ぶたどん ご汁 	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 とろろ だいず みそ 油あげ 	にんじん だいこん こんにゃく 玉ねぎ さやいんげん 長ねぎ 	ごはん 大麦 じゃがいも さとう こめ油 	569 kcal	26.8 g	16.9 g	1.9 g
---	---	--	---	--	--	-------------	-----------	-----------	----------

防災の日献立 9月1日は、防災の日です。今日は、災害時でも温めずに食べられるヒートレスカレーを食べてください。いつ起こるか分からない地震や津波、台風などの災害に備え、防災グッズのチェックや、災害時にどのように行動するかの確認など、防災への意識を高めましょう。

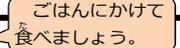
4	月	カレーライス(ヒートレスカレー+ごはん) 牛乳(乳) とりささみカツ(麦) あおなとベーコンのソテー	牛乳(乳) だいず ベーコン とり肉	しょうが 玉ねぎ にんじん にんにく トマト こまつな とうもろこし	ごはん じゃがいも さとう こめ油 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) ココナッツ 油	704 kcal	23.4 g	24.7 g	3.7 g
---	---	--	--------------------------	--	---	-------------	-----------	-----------	----------

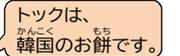
5	火	ごはん 牛乳(乳) ぶた肉とやさいのキムチいため かきたま汁(卵) 豆乳プリン 	牛乳(乳) たまご(卵) ぶた肉 とり肉 	にんじん 玉ねぎ こまつな しょうが にんにく だいこん たら 長ねぎ はくさい しめじ キャベツ	ごはん でん粉 こめ油 さとう 水あめ 油 こめ粉	598 kcal	24.9 g	18.6 g	1.6 g
---	---	---	--	---	---------------------------------	-------------	-----------	-----------	----------

6	水	きつねうどん(ソフトめん(麦)+きつねかけ汁) 牛乳(乳) やさいかきあげ(麦) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 なると 油あげ だいず 	にんじん 玉ねぎ こまつな 長ねぎ しゅんぎく ごぼう オレンジ 	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) 油 こめ油	652 kcal	24.4 g	22.5 g	2.4 g
---	---	---	--	--	-----------------------------	-------------	-----------	-----------	----------

7	木	ごはん 牛乳(乳) マーボーなす  はるさめスープ フィッシュビーンズ	牛乳(乳) ぶた肉 みそ とり肉 だいず にぼし 青のり 	ほししいたけ にんじん 玉ねぎ こまつな にんにく なす  ピーマン しょうが たけのこ	ごはん はるさめ こめ油 さとう でん粉 ごま	582 kcal	22.7 g	16.4 g	2.2 g
---	---	--	---	---	-------------------------------	-------------	-----------	-----------	----------

8	金	食パン(乳,麦) マーシャルビーンズ(乳) 牛乳(乳) やさいのホットサラダ じゃがいものベーコン煮 なし 	牛乳(乳) ベーコン とり肉 	にんじん 玉ねぎ キャベツ ほうれんそう なし さやいんげん にんにく マッシュルーム とうもろこし もやし	パン(乳,麦) こめ油 じゃがいも さとう ごま マーシャルビーンズ(乳)	652 kcal	24.8 g	23.3 g	2.3 g
---	---	--	--	--	---	-------------	-----------	-----------	----------

11	月	ごはん 味つけもずくめかぶ  牛乳(乳) あつあげとぶた肉のみそいため ためき汁	牛乳(乳) さつまあげ ぶた肉 あつあげ みそ もずく めかぶ	こんにゃく にんじん えのきたけ しょうが 長ねぎ ほししいたけ キャベツ さやいんげん	ごはん でん粉 こめ油 さとう	525 kcal	21.4 g	14.0 g	2.7 g
----	---	---	---------------------------------------	--	-----------------------	-------------	-----------	-----------	----------

12	火	ごはん 牛乳(乳) しそぎょうざ②(麦)  トック入りユッケジャンスープ	牛乳(乳) ぶた肉 だいず とり肉	にんにく にんじん もやし 長ねぎ こまつな  青しそ 玉ねぎ キャベツ たら	ごはん こめ油 ごま 小麦粉(麦) でん粉 さとう ごま油 油 ラード	588 kcal	22.0 g	18.6 g	2.3 g
----	---	---	-------------------------	--	---	-------------	-----------	-----------	----------

魚食給食 いわき市では毎月7日を「魚食の日」としています。給食でも毎月「常磐もの」を取り入れていきます。今日の魚は「めひかり」です。

泉小学校リクエストメニュー メッセージ月「常磐ものめひかりをぜひ食べてほしいです。また、野菜が不足しないように、けんちん汁を組み合わせました。」

13	水	あおなごはん 牛乳(乳) めひかりのからあげ②  けんちん汁 オレンジ	牛乳(乳) とうふ みそ  めひかり 	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん 長ねぎ  だいこんのは オレンジ	ごはん こめ油 じゃがいも でん粉 こめ粉 さとう	588 kcal	24.0 g	15.3 g	2.0 g
----	---	--	--	---	---------------------------------	-------------	-----------	-----------	----------

☆朝食モデルメニュー☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立で、日本型食事の理想的な朝ごはんメニューです。

14	木	ごはん 牛乳(乳) さけやきざかな ブロッコリーのおかかマヨあえ わかめとふのみそ汁(麦) 	牛乳(乳) みそ とうふ わかめ さけ かまぼこ かつおぶし	玉ねぎ 長ねぎ ブロッコリー キャベツ	ごはん 豆ふ(麦) こめ油 ノンエッグマヨネーズ	563 kcal	29.7 g	17.0 g	2.1 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人分	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
15 金	ごはん 牛乳(乳) ウイナーとキャベツのソテー ビーンズシチュー オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 ウイナー だいず <small>ふくしまけんこん 福島県産です。</small>	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマト パセリ にんじん りんご キャベツ こまつな オレンジ	ごはん こめ油 じゃがいも こめ粉ハヤシルウ	619 kcal	21.2 g	18.7 g	2.3 g	
19 火	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 肉じゃが	牛乳(乳) ぶた肉 さば みそ <small>いわき産のミニトマトは、とっておいしいニヤ!</small>	にんじん こんにやく 玉ねぎ さやいんげん	ごはん こめ油 じゃがいも さとう でん粉	634 kcal	26.1 g	19.4 g	2.0 g	
20 水	しおラーメン(ちゅうかソフトめん(麦)+しお味スープ) 牛乳(乳) かぼちゃと豆のコロッケ(麦) ミニトマト②	牛乳(乳) ぶた肉 だいず いんげん豆	しょうが にんにく ほしいたけ もやし とうもろこし キャベツ 長ねぎ にんじん ミニトマト こまつな かぼちゃ	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 小麦粉(麦) 油 さとう パン粉(麦)	660 kcal	25.1 g	21.2 g	2.3 g	
21 木	ごはん 牛乳(乳) オムレツ(卵) やさいあんかけ スープぎょうざ(麦) グレープゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 だいず とり肉 たまご(卵)	ほしいたけ にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ しょうが 長ねぎ こまつな ぶどう	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 さとう ごま油 ラード 油	605 kcal	21.1 g	15.5 g	2.3 g	
22 金	ドックパン(乳,麦) 牛乳(乳)コーヒー ウイナー トマトソースかけ かぼちゃのポターージュ(乳,麦)	牛乳(乳) ウイナー チーズ(乳) とり肉 スキムミルク(乳)	にんじん 玉ねぎ かぼちゃ にんにく トマト	パン(乳,麦) こめ油 シチュールウ(乳,麦) 生クリーム(乳) さとう	720 kcal	24.9 g	30.6 g	2.5 g	
25 月	ごはん 牛乳(乳) ドライカレー どさんこ汁(乳) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 とうふ みそ ぶた肉	しょうが にんにく にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ パセリ 玉ねぎ マッシュルーム オレンジ	ごはん こめ油 じゃがいも バター(乳) こめ粉 さとう	604 kcal	25.8 g	16.9 g	2.4 g	
♪小名浜西小学校・中央台南中学校リクエストメニュー♪ メッセージ♪「みんなから人気のあるメニューを組み合わせました。よくかんで、残さず食べましょう。」									
26 火	ごはん 牛乳(乳) とり肉のアップルソースかけ ぶた汁 はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ とり肉 <small>ふくしまけんこん 福島県産です。</small>	にんじん だいこん こんにやく 玉ねぎ 長ねぎ にんにく りんご レモン	ごはん じゃがいも でん粉 こめ油 さとう 水あめ はちみつ	734 kcal	25.9 g	23.5 g	1.9 g	
☆一汁二菜の日☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。									
27 水	麦ごはん 牛乳(乳) 白ごまつくね(麦) きりこんぶの油いため なめことやさいのみそ汁	牛乳(乳) とうふ だいず みそ ぶた肉 とり肉 <small>いわき産です。</small> こんぶ とりレバー	にんじん こんにやく だいこん なめこ 玉ねぎ こまつな ごぼう さやいんげん	ごはん 大麦 じゃがいも でん粉 さとう ごま 油 ラード パン粉(麦) こめ油	512 kcal	19.1 g	13.8 g	2.3 g	
◆魚食給食◆ いわき市では毎月7日を「魚食の日」としています。給食でも毎月「常盤もの」を取り入れていきます。今日の魚は「かつお」です。									
○お月見献立○ 今年の十五夜は、9月29日です。収穫した農作物に感謝し、すすきや月見だんごなどをお供えする風習が昔からあります。今日の給食には、「お月見ゼリー」がつかます。									
28 木	ごはん 牛乳(乳) かつおのなんばんづけ さつま汁 お月見ゼリー	牛乳(乳) とり肉 みそ とうふ かんてん かつお	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ しょうが みかん ブルーベリー りんご	ごはん さつまいも こめ油 さとう 水あめ でん粉	630 kcal	28.6 g	14.5 g	2.0 g	
29 金	コッパン(乳,麦) 牛乳(乳) やさいメンチカツ(麦) ソースかけ とり肉とじゃがいものスープ ぶどう②	牛乳(乳) とり肉 だいず ぶた肉	にんじん 玉ねぎ こまつな キャベツ ぶどう	パン(乳,麦) こめ油 さとう 油 じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 コーンフラワー パン粉(麦)	718 kcal	26.0 g	21.0 g	2.5 g	



給食回数 20回 平均栄養価：エネルギー623kcal たんぱく質24.4g 脂質19.1g カルシウム355mg 食塩相当量2.3g



※アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称のうしろに()で表記してあります。 たまご…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)

※食材は、安全を確認したものを使用します。そのため食材がそろわない時には、献立や使用食材を変更する場合があります。※学校給食では「そば・落花生」を使用しておりません。