

★今月の食育目標★

「規則正しい食事をしよう」



令和5年9月分 学校給食予定献立表 (小学校)

今月の地場産物

かつお・めひかり・卵・とり肉・なめこ・もやし・ミニトマト・梨 など

いわき市立平北部学校給食共同調理場

| 日 | 曜 | こんだて名 | 体をつくる食品 | 体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 | わかめうどん くソフトめん(麦)+わかめかけ汁> 牛乳(乳) もちごめにくだんご(麦) とうにゅうプリン | 牛乳(乳) とり肉 わかめ だいず ぶた肉 とうにゅう | にんじん 長ねぎ 玉ねぎ とうもろこし こまつな ほししいたけ しょうが | ソフトめん(麦) ぱんこ(麦) こめ でんぷん さとう 水あめ パーム油 | 601 kcal | 24.9 g | 15.7 g | 2.2 g |
| <p>★ 防災の日献立 ★ 9月1日は防災の日です。災害時にも温めずに食べられるヒートレスカレーを食べて、防災への意識を高めましょう。</p> | | | | | | | | | |
| 4 | 月 | ごはん 牛乳(乳)・コーヒー味 ヒートレスカレー ほうれんそうとコーンのソテー | 牛乳(乳) だいず ぶた肉 | トマト 玉ねぎ にんじん にんにく ほうれんそう とうもろこし | ごはん ココナッツ じゃがいも でんぷん さとう パーム油 水あめ こめ油 | 638 kcal | 18.9 g | 18.7 g | 3.9 g |
| <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。給食でも毎月、いわき市で水揚げされた魚「常磐もの」を取り入れていきます。今日は、「かつお」です。</p> | | | | | | | | | |
| 5 | 火 | ごはん 牛乳(乳) かつおのあげびたし なめこ汁 ミニトマト② | 牛乳(乳) とうふ みそ かつお | なめこ 長ねぎ こまつな しょうが ミニトマト | ごはん でんぷん こめ油 さとう ごま | 566 kcal | 27.7 g | 15.9 g | 1.8 g |
| 6 | 水 | コッパン(乳麦) いちごジャム 牛乳(乳) ハンバーグ・ガーリックソースソースかけ じゃがいものベーコン煮 | 牛乳(乳) だいず ぶた肉 とうにゅう とり肉 ベーコン | 玉ねぎ トマト マッシュルーム にんじん キャベツ にんにく さやいんげん パセリ レモン いちご | パン(乳麦) じゃがいも 水あめ だいず油 でんぷん なたね油 ラード こめ油 コーンスターチ | 614 kcal | 25.7 g | 17.6 g | 2.5 g |
| 7 | 木 | ざっこくごはん 牛乳(乳) しゅうまい(麦) マーボーとうふ ちゅうかスープ | 牛乳(乳) とり肉 とうふ みそ ぶた肉 だいず | 玉ねぎ 長ねぎ ほうれんそう きくらげ トマト たけのこ ほししいたけ グリンピース にんじん にんにく しょうが | ごはん おおむぎ もちきび アマランサス はつがげんまい くろまい はとむぎ たかきび はるさめ でんぷん ごま油 さとう こむぎこ(麦) ラード | 631 kcal | 24.7 g | 19.2 g | 2.4 g |
| 8 | 金 | ごはん かみかみふりかけ 牛乳(乳) さばのみそ煮 かみかみメニュー かきたま汁(卵) | 牛乳(乳) とり肉 なんと とうふ たまご(卵) さば みそ かつおぶし | にんじん ほうれんそう モロヘイヤ かぼちゃ はだいこん トマト とうもろこし | ごはん でんぷん さとう ひえ じゃがいも 水あめ | 589 kcal | 28.3 g | 20.1 g | 1.9 g |
| <p>日本型食事こんだて * 主食+主菜+副菜(+汁物)の組み合わせ 日本型食事はごはんを主食とし、主菜+副菜に加え、適度に乳製品や果物を取り入れた食事です。栄養のバランスがとりやすい組み合わせになっています。</p> | | | | | | | | | |
| 11 | 月 | ごはん 牛乳(乳) けんさんチキンカツ(麦)・ソースかけ ウイナーとキャベツのソテー もやしとなまあげのみそ汁 | 牛乳(乳) なまあげ みそ だいず とり肉 ぶた肉 | もやし ほうれんそう 長ねぎ にんじん キャベツ こまつな | ごはん こむぎこ(麦) ぱんこ(麦) こめ油 さとう ラード | 648 kcal | 25.1 g | 23.9 g | 2.3 g |
| 12 | 火 | ごはん 牛乳(乳) けんさんとりつくね(麦) かみかみメニュー こんにゃくのきんぴら ご汁 | 牛乳(乳) だいず ぶた肉 油あげ とうふ みそ とり肉 ほしひじき さつまあげ | 長ねぎ にんじん 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん | ごはん さとう ごま ぱんこ(麦) こむぎこ(麦) でんぷん こめ油 ごま油 だいず油 じゃがいも | 595 kcal | 26.4 g | 19.6 g | 2.2 g |
| 13 | 水 | コッパン(乳麦) りんごジャム 牛乳(乳) ハムチーズピカタ(卵 乳) コーンポタージュ(乳麦) | 牛乳(乳) とり肉 だいず ハム(卵 乳) チーズ(乳) たまご(卵) スキムミルク(乳) | にんじん 玉ねぎ とうもろこし グリンピース りんご | パン(乳麦) さとう パーム油 バター(乳) じゃがいも こめ油 生クリーム(乳) こむぎこ(麦) でんぷん コーンスターチ ラード | 699 kcal | 26.3 g | 26.5 g | 2.1 g |
| 14 | 木 | ごはん 牛乳(乳) さんまのかばやき なすと油あげのみそ汁 | 牛乳(乳) 油あげ みそ さんま | こまつな にんじん 玉ねぎ なす | ごはん じゃがいも でんぷん さとう こめ油 | 573 kcal | 20.3 g | 19.9 g | 1.8 g |

| 日 | 曜 | こんだて名 | 体をつくる食品 | 体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 | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 |
|---|---|--|---|---|---|----------|--------|-----------------|
| <p>地域の行事こんだて * やぶさめ <small>ちいき ぎょうじ</small> 平地区のある神社では、毎年この時期にやぶさめが行われています。「八十八膳」といって、いろいろな食べ物のお供えをするそうです。その食材を組み合わせたこんだてを考えました。</p> | | | | | | | | |
| 19 | 火 | ごはん 牛乳(乳) あかうおのからあげ もやしのしょうがみそ炒め やぶさめ汁 | 牛乳(乳) とり肉 あかうお ぶた肉 みそ | だいこん ごぼう 長ねぎ わらび もやし こまつな しょうが | ごはん しらたまもち さといも でんぷん こめ油 さとう | 594 kcal | 26.9 g | 15.3 g 2.1 g |
| <p>* 希望こんだて * 平第四小学校 <small>きぼう</small> 「人気のメニューで栄養を考えました。栄養をたくさんとって、午後の授業もがんばってください!!」(平第四小学校より)</p> | | | | | | | | |
| 20 | 水 | メロンパン(卵 乳 麦) 牛乳(乳) とり肉のバジルやき やさいスープ はちみつレモンゼリー | 牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 | たまねぎ にんじん レモン とうもろこし ほうれんそう バジル にんにく キャベツ | メロンパン(卵 乳 麦) オリーブオイル 水あめ はちみつ | 653 kcal | 27.6 g | 18.4 g 2.1 g |
| 21 | 木 | ゆかりごはん 牛乳(乳) あつやきたまご(卵) じゃがいもとかぼちゃのそぼろ煮 | 牛乳(乳) とり肉 とうにゅう だいず さつまあげ たまご(卵) | しそ かぼちゃ 玉ねぎ にんじん さやいんげん | ごはん じゃがいも こめ油 でんぷん さとう だいず油 | 588 kcal | 24.5 g | 13.9 g 2.2 g |
| 22 | 金 | ぶたどん 牛乳(乳) みそけんちん汁 けんさんひと口なしゼリー | 牛乳(乳) とうふ みそ ぶた肉 かんでん | にんじん 長ねぎ だいこん ごぼう 玉ねぎ こんにゃく なし | ごはん じゃがいも こめ油 さとう | 571 kcal | 23.9 g | 15.0 g 2.0 g |
| <p>魚食給食 <small>ぎょしょく あげしょく</small> いわき市では、毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でも毎月、いわき市で水揚げされた魚「常磐もの」を取り入れていきます。今日は、「めひかり」です。</p> | | | | | | | | |
| 25 | 月 | ごはん わかめふりかけ 牛乳(乳) めひかりのからあげ② さつまいものみそ汁 | 牛乳(乳) とり肉 とうふ みそ めひかり わかめ のり こんぶ | にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ | ごはん ごま こめこ でんぷん こめ油 さとう はとむぎ さつまいも | 619 kcal | 25.8 g | 16.6 g 1.8 g |
| <p>* 希望こんだて * 小川小学校・平第一中学校 <small>きぼう</small> 「みんなが大好きなツナごはん・からあげをリクエストしました。みんなによるこんで食べてもらいたいです。」(小川小学校より) <small>えいよう</small> 「栄養のバランスも考え、みんなの好きなものを入れました。たくさん食べてください。」(平第一中学校より)</p> | | | | | | | | |
| 26 | 火 | まぜこみツナごはん(げんりょうごはん) 牛乳(乳) とり肉のからあげ② にらとたまごのスープ(卵) アセロラゼリー | 牛乳(乳) とり肉 まぐろフレーク とうふ たまご(卵) | にんじん にら 玉ねぎ しょうが アセロラ りんご | ごはん さとう でんぷん こめ油 | 691 kcal | 34.9 g | 24.8 g 2.3 g |
| 27 | 水 | コッペパン(乳 麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) メンチカツ(麦)・ソースかけ おおむぎ入りミネストローネ | 牛乳(乳) だいず 白いんげんまめ とうにゅう ベーコン ぶた肉 とり肉 | 玉ねぎ にんじん セロリ キャベツ えだまめ トマト にんにく ブルーベリー | パン(乳 麦) さとう 水あめ じゃがいも おおむぎ でんぷん コーンフラワー こむぎこ(麦) ぱんこ(麦) こめ油 オリーブオイル パーム油 コーンスターチ | 658 kcal | 30.2 g | 20.8 g 2.3 g |
| 28 | 木 | チキンカレーライス(乳 麦) <麦ごはん> 牛乳(乳) ブロッコリーソテー オレンジ | 牛乳(乳) とり肉 だいず スキムミルク(乳) チーズ(乳) ハム | しょうが トマト 玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく ブロッコリー とうもろこし オレンジ | ごはん おおむぎ じゃがいも ルウ(乳 麦) こめ油 | 640 kcal | 26.4 g | 17.8 g 2.7 g |
| <p>季節の行事食こんだて * お月見・十五夜 <small>きせつ ぎょうじしょく</small> 旧暦の8月15日に、ハギやススキをかざり、まあい月をながめる風習です。いもを供えるところから「いも名月」とも呼ばれます。今年は9月29日です。</p> | | | | | | | | |
| 29 | 金 | きのこうどん <ソフトめん(麦)+きのこかけ汁> 牛乳(乳) くりコロッケ(麦) じゅうごやゼリー | 牛乳(乳) とり肉 なると かんでん | 玉ねぎ にんじん えのきたけ しめじ ほししいたけ なめこ ほうれんそう みかん | ソフトめん(麦) でんぷん くり さとう こむぎこ(麦) パーム油 ぱんこ(麦) さつまいも こめ油 コーンフラワー じゃがいも 水あめ | 612 kcal | 23.9 g | 16.2 g 2.3 g |

給食回数：19回 エネルギー：620kcal たんぱく質：25.9g 脂質：18.7g カルシウム：354mg 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) ※「そば」「落花生」を含む食品は使用していません。

◎納入事情により、献立内容を変更する場合があります。 ◎減量ごはんは、通常のごはんより精白米が10g少なくなっています。 ◎はしは毎日持ち帰り、清潔なものを使いましょう。

◎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。