

令和5年9月分 学校給食予定献立表 (小学校)

今月は四倉中学校のリクエスト献立が
登場します！お楽しみに♪

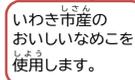
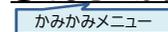
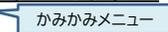
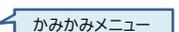
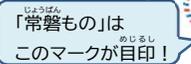
今月の食育目標：規則正しい食事をしよう

四倉学校給食共同調理場

はしは、まいにちもってかえって、きれいにあらいましょう。つぎのひも、わずれずにもってきましょう！

| 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人あたり | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 |
|---|---|--|---|---|----------|--------|--------|-------|
| 1 金 | ごはん 牛乳(乳) チンジャオロースー ちゅうかコーンスープ ぶどうゼリー | 牛乳(乳) ベーコン ぶた肉 | 玉ねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし たけのこ ピーマン パプリカ しょうが にんにく ぶどう | 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 | 587 kcal | 21.9 g | 14.5 g | 2.3 g |
| 4 月 | ごはん 牛乳(乳) メンチカツ(麦)・ワインソースかけ とり肉とじゃがいものスープ | 牛乳(乳) とり肉 だいず ぶた肉 | 玉ねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ | ごはん じゃがいも こむぎ粉(麦) でん粉 さとう パン粉(麦) こめ油 | 616 kcal | 20.4 g | 19.9 g | 1.6 g |
| 5 火 | ごはん 牛乳(乳) ぶた肉とやさいのバーベキューソーテー いなか汁 りんごシャーベット | 牛乳(乳) なまあげ みそ ぶた肉 | だいこん にんじん ごぼう こんにゃく 長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ りんご | ごはん じゃがいも こめ油 さとう | 580 kcal | 24.5 g | 16.5 g | 2.2 g |
| 6 水 | まぜこみわかめごはん 牛乳(乳) ブロッコリーのおかかマヨネーズあえ ぶた肉のうま煮 | 牛乳(乳) わかめ ぶた肉 きぬあつあげ マグロオイルフレーク こうやどうふ かつおぶし | 玉ねぎ にんじん こんにゃく ほししいたけ さやえんどう とうもろこし ブロッコリー | ごはん みずあめ さとう ノンエッグマヨネーズ | 592 kcal | 24.1 g | 18.8 g | 2.0 g |
| <p>☆☆☆ 防災の日献立 ☆☆☆</p> <p>大きな災害が発生すると、電気・ガス・水道などのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなるので、備えが必要です。</p> <p>～9月1日は防災の日です！～ 今日、非常時に給食が作れない場合を想定した「防災カレー」です。いざという時のために、食べ方を練習しましょう！</p> | | | | | | | | |
| 7 木 | むぎごはん 牛乳(乳) こおりどうふのからあげ ひき肉のやさしいため | 牛乳(乳) 牛乳(乳) とり肉 こうやどうふ | にんじん ピーマン もやし キャベツ にんにく しょうが 玉ねぎ トマト | ごはん おおむぎ こめ油 でん粉 ノンエッグマヨネーズ ココナッツ じゃがいも さとう パーム油 | 611 kcal | 18.3 g | 21.4 g | 3.6 g |
| 8 金 | みそかけうどん(ソフトめん(麦)+みそかけじる) 牛乳(乳) さつまいもとだいずのみつがらめ | 牛乳(乳) ぶた肉 だいず とうにゅう みそ | 玉ねぎ にんじん とうもろこし 長ねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく ほししいたけ レモン なし | ソフトめん(麦) さつまいも でん粉 こめ油 さとう みずあめ | 637 kcal | 25.8 g | 15.3 g | 2.6 g |
| 11 月 | ごはん 牛乳(乳) とうふハンバーグ(麦)・やさしいあんかけ 肉じゃが | 牛乳(乳) ぶた肉 とうふ とり肉 | 玉ねぎ にんじん こんにゃく グリンピース ピーマン えのきたけ | ごはん じゃがいも さとう こめ油 こむぎ粉(麦) でん粉 ラード パン粉(麦) | 645 kcal | 26.0 g | 19.4 g | 2.1 g |
| 12 火 | チキンライス(げんりょうごはん) 牛乳(乳) ぶた肉コロッケ(麦) とうがんとはるさめのスープ | 牛乳(乳) ぶた肉 とうふ とり肉 とうふ | にんじん とうがん ほうれんそう 玉ねぎ グリンピース とうもろこし トマト | ごはん はるさめ こめ油 さとう こむぎ粉(麦) パン粉(麦) でん粉 じゃがいも 水あめ ラード | 608 kcal | 19.5 g | 19.9 g | 2.5 g |
| <p>☆☆☆ 朝ごはんモデル献立① ☆☆☆</p> <p>主食・主菜・副菜・汁物がそろった朝ごはんを食べると熱中症の予防になります。暑さに負けないように、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう！</p> | | | | | | | | |
| 13 水 | ごはん 牛乳(乳) あつやきたまご(卵) ひじきの油いため ぶた肉とキャベツのみそ汁 | 牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ ひじき とり肉 だいず 油あげ たまご(卵) | ごぼう にんじん キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ こんにゃく さやいんげん | ごはん じゃがいも さとう こめ油 ごま油 でん粉 | 602 kcal | 25.8 g | 18.5 g | 2.4 g |
| <p>◆◆ 魚食給食① ◆◆ いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でもいわき市で水揚げされた魚「常盤もの」を取り入れていきます。今月は2回常盤ものが登場します。今日は、いわき市の魚「めひかり」です！</p> | | | | | | | | |
| 14 木 | ごはん 牛乳(乳) めひかりのからあげ② ご汁 | 牛乳(乳) ぶた肉 油あげ だいず みそ なまあげ とり肉 | にんじん だいこん こまつな 長ねぎ 玉ねぎ たけのこ | ごはん じゃがいも こめ油 でん粉 さとう こめ粉 | 630 kcal | 29.3 g | 18.7 g | 2.0 g |

給食回数：20回 エネルギー：611kcal たんぱく質：24.4g 脂質：18.7g カルシウム：356mg 食塩相当量：2.2g

| 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 | しょくパン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) さわらのレモンバジルやき コーンポタージュ(乳,麦) | 牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) さわら | 玉ねぎ にんじん とうもろこし レモン バジル にんにく いちご | パン(乳,麦) ジャがいも ルウ(乳,麦) なまクリーム(乳) こめ油 オリーブオイル さとう | 676 kcal | 31.0 g | 23.0 g | 1.9 g |
| 18 月 | 敬者の日 | | | | | | | |
| 19 火 | ごはん 牛乳(乳)  いわしのとさ煮 かぼちゃのそぼろ煮 やさいたっぷりみそ汁 | 牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ とり肉 きぬあつあげ いわし かつおぶし | だいこん 玉ねぎ にんじん こまつな かぼちゃ さやいんげん | ごはん こめ油  さとう でん粉 | 614 kcal | 27.4 g | 18.3 g | 2.3 g |
| 20 水 | ごはん 牛乳(乳)  とりつくね(麦) きりぼしだいこんとこまつなの油いため なめことやさいのみそ汁  | 牛乳(乳) 油あげ みそ とり肉 さつまあげ ひじき |  いわき市産の おいしいなめこを 使用します。 にんじん キャベツ なめこ 玉ねぎ 長ねぎ きりぼしだいこん こまつな | ごはん ジャがいも さとう こめ油 こむぎ粉(麦) でん粉 パン粉(麦) | 573 kcal | 23.3 g | 16.6 g | 2.1 g |
| 21 木 | バターロール(乳,麦) 牛乳(乳) なすとマカロニのミートソース煮(麦) キャベツのコーンのクリームスープ(乳,麦) オレンジ | 牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) ぶた肉 だいす | とうもろこし キャベツ 玉ねぎ にんじん なす トマト にんにく オレンジ | パン(乳,麦) ルウ(乳,麦) なまクリーム(乳) マカロニ(麦) こめ油 | 630 kcal | 27.8 g | 21.2 g | 2.2 g |
| 22 金 | しおラーメン(小麦)かソフトめん(麦)+しおあじスープ 牛乳(乳) あげぎょうざ②(麦) グレープフルーツ | 牛乳(乳) ぶた肉  | にんじん もやし キャベツ とうもろこし ほうれんそう 長ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ なら グレープフルーツ | ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 こむぎ粉(麦) でん粉 さとう ラード | 574 kcal | 22.9 g | 16.7 g | 2.3 g |
| ☆☆朝ごはんモデル献立②☆☆ 主食・主菜・副菜・汁物がそろった栄養バランスのよい朝ごはんを食べると、脳がより活発に働いて集中力が高まりますよ！毎日朝ごはんを食べましょう！ | | | | | | | | |
| 25 月 | ごはん 牛乳(乳)  さばのこんぶしょうゆやき きんぴらごぼう ジャがいもと玉ねぎのみそ汁  | 牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ とり肉 くきわかめ こんぶ さば | 長ねぎ 玉ねぎ  ごぼう にんじん | ごはん ジャがいも こめ油 さとう ごま みずあめ | 621 kcal | 26.0 g | 23.2 g | 1.9 g |
| 26 火 | むぎごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・いわきトマトのチリソースかけ チャプスイ(卵)  | 牛乳(乳) ぶた肉 かまぼこ うすらたまご(卵) とり肉 だいす | たけのこ ほししいたけ グリンピース もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん トマト にんにく しょうが 長ねぎ | ごはん おおむぎ ごま油 でん粉 ジャがいも さとう なたね油 ラード こめ油 | 567 kcal | 23.2 g | 17.8 g | 2.3 g |
| ☆☆四倉中学校リクエスト献立☆☆ 「これからも給食を、楽しく残さずにご食べてください！」(四倉中より) | | | | | | | | |
| 27 水 | チキンカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳)・メロン ブロッコリーとコーンとウィンナーのソテー れいとうパイ  | 牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ウィンナー | 玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく とうもろこし  ブロッコリー メロン パイナップル | ごはん ジャがいも ルウ(麦) こめ油 さとう | 674 kcal | 21.8 g | 19.2 g | 2.5 g |
| 28 木 | コッペパン(乳,麦) りんごジャム 牛乳(乳) ジャーマンポテト やさいスープ | 牛乳(乳) とり肉  ベーコン | 玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ほうれんそう パセリ りんご | パン(乳,麦) ジャがいも  こめ油 さとう | 569 kcal | 21.2 g | 17.0 g | 2.1 g |
| ☆☆行事食「十五夜お月見」献立☆☆今日は、十五夜(中秋の名月)です。十五夜には、だんごや里いも、さつまいも、くだものなどをお供えて、月見をする習慣があります。満月が見られるといいですね。 | | | | | | | | |
| ◆◆魚食給食②◆◆ 今日、「常磐もの」のかつおをいわき市の郷土料理「かつおのあげびたし」にしました！かつおに甘じょっぱいタレがしみついて、ごはんがすすみますよ！ | | | | | | | | |
| 29 金 | ごはん 牛乳(乳)  かつおのあげびたし  どさんこ汁(乳) おつきみゼリー | 牛乳(乳) とり肉 とうふ みそ  かつお かんてん |  にんじん とうもろこし 長ねぎ もやし しょうが にんにく みかん レモン | ごはん ジャがいも こめ油 バター(乳) でん粉 さとう みずあめ パーム油 | 615 kcal | 28.1 g | 17.0 g | 1.8 g |

◆アレルギー物質を含む献立・食品の場合には、名称の後ろに()で表記しています。 ◆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、製造工場に混入する可能性があります。

たまご…(卵) 牛乳…(乳) 小麦…(麦) えび…(え) かに…(か) ◆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。

◆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。 ◆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。