



入学・進級  
おめでとうございます

令和6年 4月分 学校給食予定献立表 (中学校)

☆☆☆ 今月の食育目標「給食のきまりを守ろう」☆☆☆

常磐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
9	火	ごはん ねぎの油みそ 牛乳(乳) とり肉のからあげ けんちん汁 <small>「ねぎの油みそ」は いわき市の郷土料理 です。</small>	牛乳(乳)(福島県産・通年) 豆腐 油揚げ みそ かつお節 大豆 とり肉	こんにやく ごぼう にんじん 大根 <u>長ねぎ(いわき市産)</u> しょうが 	ごはん(いわき市産・通年) じゃがいも 米油 三温糖 でん粉 砂糖 油	733 kcal	25.2 g	21.1 g	2.4 g
10	水	 お祝い献立  ポークカレーライス(乳) 牛乳(乳) ウインナーとキャベツのソテー お祝いクレープ 	牛乳(乳) 豚肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) 豆乳	玉ねぎ にんじん グリンピース かぼちゃ にんにく しょうが キャベツ 小松菜 いちご	ごはん じゃがいも きび砂糖 米粉ルウ でん粉 水あめ パーム油 砂糖 ココア なたね油 米粉 ラード 米油 麦芽糖	875 kcal	26.9 g	26.1 g	2.6 g
11	木	黒糖パン(乳,麦) 牛乳(乳) かぼちゃコロッケ(麦) 野菜たっぷりわかめスープ 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) スキムミルク(乳) 豚肉 わかめ 大豆 豆乳 練乳(乳)	とうもろこし 玉ねぎ にんじん 白菜 かぼちゃ ほうれん草	パン(乳,麦) 大豆油 米油 コーンスターチ 黒糖 砂糖 油 でん粉 パン粉(麦) さつまいも じゃがいも	766 kcal	25.7 g	25.7 g	2.6 g
12	金	ごはん 牛乳(乳) とりつくね②(麦) ホイコーロー にらとみつばのかき卵みそ汁(卵)	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) みそ 豚肉 大豆 ひじき	にら(福島県産) みつば 玉ねぎ ピーマン キャベツ にんにく しょうが にんじん	ごはん でん粉 砂糖 ごま油 小麦粉(麦) パン粉(麦) 	802 kcal	36.9 g	25.3 g	2.6 g
15	月	ゆかりごはん 牛乳(乳) さばの塩焼き  なめこと野菜のみそ汁 あまなつ	牛乳(乳) 豆腐 みそ さば	しそ <u>なめこ、長ねぎ(いわき市産)</u> にんじん 白菜 小松菜 あまなつ	ごはん	716 kcal	31.4 g	20.6 g	2.5 g
16	火	きつねうどんくソフトめん(麦)+きつねかけ汁> 牛乳(乳) とり天(麦) グレープゼリー	牛乳(乳) とり肉 油揚げ なると	玉ねぎ にんじん にんにく ぶどう <u>ほうれん草(福島県産)</u> <u>長ねぎ(いわき市産)</u>	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でん粉 米油 砂糖	807 kcal	39.9 g	20.7 g	2.6 g
17	水	麦ごはん 牛乳(乳) ひじきしゅうまい(麦) ほうれん草のごまあえ じゃがいものそぼろ煮 	牛乳(乳) とり肉 厚揚げ さつま揚げ 豚肉 大豆 ひじき	玉ねぎ にんじん さやいんげん <u>ほうれん草、もやし(福島県産)</u> キャベツ しょうが <u>しいたけ(いわき市産)</u>	ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま 小麦粉(麦)	763 kcal	30.7 g	15.6 g	2.6 g
18	木	わかめごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・たれかけ  キャベツとコーンのクリームスープ(乳,麦) ばんかん	牛乳(乳) ベーコン とりがら チーズ(乳) ほたて 豚肉 スキムミルク(乳) 大豆 とり肉 みそ	とうもろこし キャベツ 玉ねぎ にんじん ばんかん	ごはん 小麦粉(麦) 砂糖 油 生クリーム(乳) じゃがいも でん粉	784 kcal	26.4 g	21.3 g	2.7 g
☆ 食育の日献立 ☆			主食・主菜・副菜・汁物がそろった献立です。ごはんを中心とした和食(日本食)の組み合わせをおぼえましょう。(※毎月19日の「食育の日」前後に実施し、和食を推進します。)						
19	金	発芽米入りごはん  <small>←主食</small> 牛乳(乳) ししゃもの唐揚げ② <small>←主菜</small> ひじきの油炒め <small>←副菜</small> 豚汁 <small>←汁物</small>	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ ひじき とり肉 さつま揚げ 大豆 ししゃも	こんにやく 玉ねぎ にんじん 大根 <u>長ねぎ(いわき市産)</u> さやいんげん	ごはん 発芽胚芽米 じゃがいも 三温糖 米油 でん粉	736 kcal	28.7 g	20.9 g	2.3 g

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
22	月	ごはん 牛乳(乳) 若竹信田煮 ほうれん草の煮びたし 呉汁	牛乳(乳) 大豆 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ かつお節 とり肉	長ねぎ(いわき市産) にんじん 玉ねぎ たけのこ ほうれん草、もやし(福島県産)	ごはん じゃがいも 三温糖 砂糖 でん粉 ラード	696 kcal	28.3 g	18.6 g	2.4 g
23	火	ごはん 味付けのり 牛乳(乳)・コーヒー かぼちゃチーズ春巻(乳,麦) チャプスイ(え) <small>春巻きの皮とかぼちゃ、チーズをくるくる巻いて作りました!</small>	牛乳(乳) いか 豚肉 えび(え) たら 大豆 とり肉 チーズ(乳) のり	干しいたけ キャベツ 玉ねぎ にんじん グリーンピース かぼちゃ たけのこ	ごはん でん粉 砂糖 ごま油 油 米油	758 kcal	27.0 g	17.2 g	2.5 g
24	水	ごはん ひじきとツナの佃煮 牛乳(乳) れんこん入りとりつくね②・たれかけ わかめともやしのみそ汁 <small>シャキシャキした食感のれんこんがおいしい手作りとりつくねです!!</small>	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ わかめ みそ とり肉 大豆 まぐろフレーク ひじき	小松菜 もやし れんこん 枝豆 しょうが	ごはん でん粉 米油 水あめ 砂糖 ごま	734 kcal	34.0 g	20.7 g	2.6 g
25	木	食パン(乳,麦) マーシャルビーンズ(乳) 牛乳(乳) ほうれん草チーズオムレツ(卵,乳) とり肉と豆のトマト煮 オレンジ	牛乳(乳) とり肉 かつお節 白いんげん豆 大豆 卵(卵) チーズ(乳)	にんにく にんじん 玉ねぎ オレンジ マッシュルーム さやいんげん トマト ほうれん草(福島県産)	パン(乳,麦) 米油 砂糖 じゃがいも タピオカ粉 大豆油 マーシャルビーンズ(乳)	813 kcal	33.4 g	29.2 g	2.5 g
26	金	ごはん 牛乳(乳) いわしのしょうが煮 たけのこのおなか煮 新玉ねぎのみそ汁 ひとくちりんごゼリー <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) 油揚げ みそ とり肉 ちくわ かつおぶし いわし 寒天	玉ねぎ キャベツ たけのこ にんじん こんにやく わらび しょうが りんご レモン	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 米油	720 kcal	29.9 g	17.7 g	2.6 g
30	火	ドライカレーライス 牛乳(乳) たこナゲット② 大麦入り野菜スープ 小魚 <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) とり肉 豚肉 ぶたレバー たら いか たこ 青のり かたくちいわし	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 パセリ しょうが	ごはん 米油 大麦 米粉 砂糖 でん粉 大豆油 タピオカ粉 ごま	837 kcal	41.1 g	19.3 g	3.2 g
*給食回数回 15回 *平均栄養価 エネルギー:769kcal たんぱく質:31.0g 脂質:21.3g カルシウム:440mg 食塩:2.6g									

※いわき市の学校給食では、落花生・そば・くるみ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)  
 ※給食に使用する食材の産地情報は、給食センターまでお問い合わせください。(納入事情により、献立内容や産地を変更する場合があります。)  
 ※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。  
 ※いわき市産・福島県産の食材は○○○(いわき市産)・△△△(福島県産)という表記になっています。また、「かみかみメニュー」は二重の下線で表記しています。

### 給食が始まります

学校給食は、栄養バランスのとれた食事で成長期にあるみなさんの健やかな成長を支え、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につける教材としての役割があります。ぜひご家庭でも、給食の話題に触れてみてください。



今年度も1年間  
よろしくお願いたします



給食では地場産物を取り入れたメニューを提供しています。献立表に福島県産や、いわき市産の食材を太字で記載しております。  
みなさんに意識していただけるよう工夫しました!  
献立表をチェックし、食材の産地についても考えてもらえれば嬉しいです♪

<学校給食摂取基準(中学校)> いわき市の児童の身長・体重等の状況をふまえ、基準を策定しています。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
810	26~41	18~27	2.7g未満	450	120	4.5	レチノール換算 300	0.5	0.6	35	7