



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



※形の丸い食べ物やかたい食べ物は、のどにつまらせないように注意し、よくかんで食べましょう。
給食は、みんなで協力して準備し、味わって食べてくださいね。

地場産物 (福島県産、いわき市産、三和町産) には「_____ (アンダーライン)」がひいてあります。

三和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	エネルギーのもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
☆☆☆入学・進級お祝い献立☆☆☆									
今日は、みなさんの入学と進級を祝って「いちごクレープ」をつけました。お楽しみに！									
9	火	ごはん 牛乳(乳) 豚肉のキムチ炒め 呉汁 いちごクレープ 	牛乳(乳) 大豆 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 豆乳	長ねぎ にんじん こんにゃく 白菜 しょうが 大根 にら にんにく 玉ねぎ チンゲンサイ りんご いちご レモン	ごはん じゃがいも 砂糖 米粉 水あめ 米油 でん粉 なたね油	841 kcal	35.3 g	25.6 g	2.2 g
10	水	バーガーパン(乳,麦) 牛乳(乳) ハンバーグ・照り焼きソース スライスチーズ(乳) ブロッコリーソテー(乳) キャベツのクリームスープ(乳,麦) <small>ハンバーグとスライスチーズをパンにはさんで食べましょう。</small>	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) 豚肉 スキムミルク(乳) ベーコン	とうもろこし キャベツ 玉ねぎ にんじん しょうが にんにく トマト ブロッコリー	バーガーパン(乳,麦) 小麦ふすま(麦) 水あめ ホワイトルウ(乳,麦) 生クリーム(乳) バター(乳)	828 kcal	38.2 g	31.5 g	2.9 g
11	木	麦ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 さばのみそ煮 キャベツのみそアえ(麦) たぬき汁	牛乳(乳) さつま揚げ 油揚げ さば みそ ちくわ(麦) わかめ	こんにゃく にんじん えのきたけ 長ねぎ しょうが キャベツ 小松菜 とうもろこし	ごはん 大麦 でん粉 コーンスターチ 砂糖 マヨネーズ ごま	778 kcal	27.9 g	24.9 g	2.8 g
12	金	黒糖パン(乳,麦) 牛乳(乳) コロッケ(麦)・ワインソース 野菜スープ <u>小魚大豆</u> <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) ベーコン 大豆 豚肉 青のり 煮干し	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ほうれん草	黒糖パン(乳,麦) でん粉 小麦粉(麦) じゃがいも 水あめ ラード パン粉(麦) 米油 ごま	817 kcal	27.4 g	27.7 g	2.4 g
15	月	ポークカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) 小松菜とエリンギのソテー(乳) ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) 豚肉 ベーコン チーズ(乳) スキムミルク(乳) ヨーグルト(乳)	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく こまつな エリンギ とうもろこし	ごはん じゃがいも カレールウ(乳,麦) 米油 バター(乳)	837 kcal	27.9 g	20.3 g	2.9 g
16	火	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 あじフライ(麦) パックソース もやしのナムル わかめ汁	牛乳(乳) わかめ 豆腐 みそ あじ 糸かまぼこ	長ねぎ もやし にんじん 枝豆	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油 ごま油 ごま	740 kcal	31.2 g	19.9 g	2.6 g
17	水	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) ジャーマンポテト(乳) ミネストローネ(麦) いちご②	牛乳(乳) ウインナー 大豆 ベーコン	にんじん 玉ねぎ セロリ キャベツ さやいんげん トマト にんにく パセリ いちご	ねじりパン(乳,麦) マカロニ(麦) 炒め油 じゃがいも バター(乳)	772 kcal	30.1 g	27.7 g	2.8 g

給食回数：12回 エネルギー：797kcal たんぱく質：31.3g 脂質：23.9g カルシウム：462mg 食塩相当量：2.6g

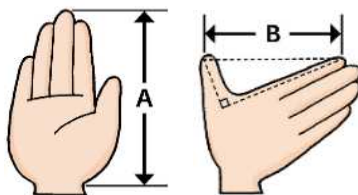
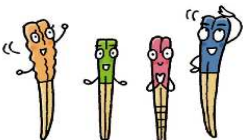
日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーのもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
18	木	五目うどん【ソフトめん(麦)+かけ汁】 牛乳(乳) ちくわのカレー揚げ②(麦) アセロラゼリー	牛乳(乳) とり肉 油揚げ なると ちくわ(麦)	にんじん 長ねぎ ほうれん草 干しいたけ アセロラ りんご	ソフトめん(麦) 砂糖 でん粉 米油	785 kcal	36.3 g	18.5 g	3.3 g
19	金	ごはん 牛乳(乳) 生揚げと豚肉のみそ炒め にらと春雨のスープ グレープフルーツ	牛乳(乳) とり肉 豆腐 生揚げ 豚肉 みそ	もやし にんじん 長ねぎ にら 玉ねぎ チンゲンサイ しょうが グレープフルーツ	ごはん 春雨 でん粉 米油 砂糖	762 kcal	29.6 g	21.0 g	2.4 g
22	月	ごはん 味つけのり 牛乳(乳) 信田煮(麦) じゃがいものそぼろ煮	牛乳(乳) とり肉 厚揚げ さつま揚げ 油揚げ 豚肉 のり	玉ねぎ にんじん さやいんげん ごぼう れんこん	ごはん じゃがいも 砂糖 でん粉 小麦粉(麦) ラード	786 kcal	31.6 g	19.4 g	2.2 g
23	火	給 食 は あ り ま せ ん							
24	水								
25	木								
26	金								
30	火	ごはん 牛乳(乳)・ココア 春巻き(麦) かみかみメニュー チャプスイ(え,卵) オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 えび(え) うずら卵(卵) かまぼこ(卵) 大豆	干しいたけ キャベツ 玉ねぎ にんじん グリンピース にら たけのこ にんにく オレンジ	ごはん ごま油 でん粉 小麦粉(麦) 春雨 砂糖 なたね油 ラード 米油 ココア	801 kcal	27.3 g	23.0 g	2.5 g

◎給食の食材は安全が確認できたものを使用しています。そのため、食材がそろわないときには献立内容や産地を変更する場合があります。◎はしは毎日持ち帰って洗いましょう。次の日も忘れずに。

◎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。 ◎「そば」「落花生」「くるみ」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。

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

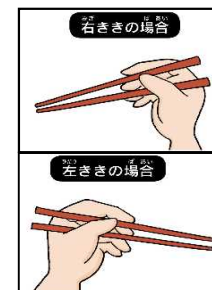
はしの長さ チェック



はしの長さの計算方法

① A (手首から中指の先までの長さ) × 1.2

② B (親指と人差し指を直角に広げた長さ) × 1.5



みなさんは、自分に合ったはしを使っていますか？
自分の手の長さから、自分に合うはしの長さを計算できるので確認してみましょう。

はしを選ぶときに、もう一つ重要なことがあります。それは「すべりにくいはしを選ぶ」ということです。給食では様々な食材が登場しますが、例えば、枝豆、とうもろこし、こんにゃく、なめこ、さといも、うずらの卵、乱切りにした根菜類（ごぼう、にんじん、れんこん、たけのこなど）は特に、先がツルツルとしたプラスチック製のはしではつまみにくく、大変時間がかかります。限られた給食時間内に食べきるためには、「はし選び」はとても重要です。お子様がスムーズに食事ができるよう、ぜひ「すべりにくいはし」をご用意いただきますようご協力をお願いいたします。