



## 令和6年4月分 学校給食予定献立表 (小学校)

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 | 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  | エネルギー       | たんぱく質     | 脂質        | 食塩相当量    |
|----|---|--|---|--|--|-------------|-----------|-----------|----------|
| 9  | 火 | ごはん 牛乳(乳)・ココア<br>ぶた肉のキムチいため<br>ご汁  | 牛乳(乳) <u>だいず</u> ぶた肉<br>油あげ <u>とうふ</u> みそ         | <u>長ねぎ</u> にんじん <u>こんにゃく</u><br><u>はくさい</u> <u>しょうが</u> <u>だいこん</u><br>にら にんにく チンゲンサイ<br>玉ねぎ りんご | ごはん じゃがいも さとう<br>こめ粉 水あめ こめ油<br>ココア                            | 603<br>kcal | 27.3<br>g | 17.2<br>g | 2.0<br>g |
| 10 | 水 | バーガーパン(乳,麦) 牛乳(乳)<br>ハンバーグ・てりやきソース スライスチーズ(乳)<br>ブロッコリーソテー(乳)<br>キャベツのクリームスープ(乳,麦)                               | 牛乳(乳) とり肉<br>チーズ(乳) ぶた肉<br>スキムミルク(乳) ベーコン         | とうもろこし キャベツ 玉ねぎ<br>にんじん しょうが にんにく<br>トマト ブロッコリー  | バーガーパン(乳,麦)<br>小麦ふすま(麦) 水あめ<br>ホワイトルウ(乳,麦)<br>なまクリーム(乳) バター(乳) | 689<br>kcal | 32.4<br>g | 28.2<br>g | 2.5<br>g |
| 11 | 木 | むぎごはん 牛乳(乳) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">日本型食事献立</span><br>さばのみそ煮 キャベツのみそマアえ(麦)<br>たぬき汁  | 牛乳(乳) さつま揚げ<br>油あげ さば みそ<br>ちくわ(麦) わかめ            | こんにゃく にんじん<br>えのきたけ <u>長ねぎ</u> しょうが<br>キャベツ こまつな とうもろこし  | ごはん おおむぎ でん粉<br>コーンスターチ さとう<br>マヨネーズ ごま                        | 595<br>kcal | 22.4<br>g | 20.7<br>g | 2.3<br>g |
| 12 | 金 | <b>☆☆☆入学・進級お祝い献立☆☆☆</b><br>こくとうパン(乳,麦) 牛乳(乳)<br>コロッケ(麦)・ワインソース<br>やさしいスープ いちごクレープ                                | 牛乳(乳) ベーコン<br>だいず ぶた肉<br>とうにゅう                    | 玉ねぎ にんじん キャベツ<br>とうもろこし <u>ほうれんそう</u><br>いちご レモン   | こくとうパン(乳,麦)<br>でん粉 小麦粉(麦)<br>じゃがいも 水あめ ラード<br>パン粉(麦) こめ油 こめ粉   | 686<br>kcal | 21.0<br>g | 24.3<br>g | 2.0<br>g |
| 15 | 月 | ポークカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳)<br>こまつなとエリンギのソテー(乳)<br>ヨーグルト(乳)   | 牛乳(乳) ぶた肉 ベーコン<br>チーズ(乳)<br>スキムミルク(乳)<br>ヨーグルト(乳) | 玉ねぎ にんじん グリンピース<br>にんにく こまつな エリンギ<br>とうもろこし  | ごはん じゃがいも<br>カレールウ(乳,麦) こめ油<br>バター(乳)                          | 668<br>kcal | 24.3<br>g | 17.8<br>g | 2.5<br>g |
| 16 | 火 | ごはん 牛乳(乳) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">日本型食事献立</span><br>あじフライ(麦) パックソース<br>もやしのナムル わかめ汁 | 牛乳(乳) わかめ <u>とうふ</u><br>みそ あじ いかまぼこ               | <u>長ねぎ</u> <u>もやし</u> にんじん<br>えだまめ   | ごはん じゃがいも<br>小麦粉(麦) パン粉(麦)<br>こめ油 ごま油 ごま                       | 573<br>kcal | 24.6<br>g | 17.0<br>g | 2.2<br>g |
| 17 | 水 | ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳)<br>ジャーマンポテト(乳)<br>ミネストローネ(麦) いちご②   | 牛乳(乳) ウィンナー<br><u>だいず</u> ベーコン                    | にんじん 玉ねぎ セロリ<br>キャベツ さやいんげん トマト<br>にんにく <u>パセリ</u> <u>いちご</u>                                    | ねじりパン(乳,麦)<br>マカロニ(麦) オリーブオイル<br>じゃがいも バター(乳)                  | 597<br>kcal | 23.7<br>g | 21.5<br>g | 2.1<br>g |
| 18 | 木 | ごもくうどん【ソフトめん(麦)+かけ汁】<br>牛乳(乳) ちくわのカレーあげ(麦)<br>アセロラゼリー  | 牛乳(乳) とり肉 <u>油あげ</u><br>なると ちくわ(麦)                | にんじん <u>長ねぎ</u><br><u>ほうれんそう</u> 干しいたけ<br>アセロラ りんご   | ソフトめん(麦) さとう<br>でん粉 こめ油  | 569<br>kcal | 26.3<br>g | 14.0<br>g | 3.0<br>g |

給食回数：15回 エネルギー：609kcal たんぱく質：24.9g 脂質：19.4g カルシウム：415mg 食塩相当量：2.3g

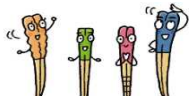
| 日  | 曜 | こんだて名   | からだをつくる食品                                   | からだのちょうしをととのえる食品   | エネルギーのもとになる食品                                     | 1人あたり       | たんぱく質     | 脂質        | 食塩相当量    |
|----|---|---|---|--|---|-------------|-----------|-----------|----------|
| 19 | 金 | ごはん 牛乳(乳)<br>なまあげとぶた肉のみそいため<br>にらとはるさめのスープ グレープフルーツ   | 牛乳(乳) とり肉 とうふ<br>なまあげ ぶた肉 みそ                | もやし にんじん 長ねぎ<br>にら 玉ねぎ チンゲンサイ<br>しょうが グレープフルーツ   | ごはん はるさめ でん粉<br>こめ油 さとう                           | 582<br>kcal | 23.8<br>g | 17.6<br>g | 2.1<br>g |
| 22 | 月 | ごはん あじつけのり 牛乳(乳)<br>しのだ煮(麦)<br>じゃがいものそぼろ煮   | 牛乳(乳) とり肉 あつあげ<br>さつまあげ 油あげ<br>ぶた肉 のり       | 玉ねぎ にんじん<br>さやいんげん ごぼう<br>れんこん   | ごはん じゃがいも<br>さとう でん粉<br>小麦粉(麦) ラード                | 631<br>kcal | 26.8<br>g | 17.2<br>g | 2.0<br>g |
| 23 | 火 | むぎごはん 牛乳(乳)<br>ししゃものあまずかけ<br>ぶた肉のうま煮 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px;">かみかみメニュー</span>    | 牛乳(乳) ぶた肉<br>こおりとうふ あつあげ<br>ししゃも            | 玉ねぎ にんじん こんにゃく<br>ほししいたけ さやえんどう<br>ピーマン  | ごはん おおむぎ さとう<br>でん粉 こめ油                           | 633<br>kcal | 28.7<br>g | 20.9<br>g | 2.7<br>g |
| 24 | 水 | コッペパン(乳,麦) りんごジャム<br>牛乳(乳) オムレツ(卵)・トマトソース<br>ポトフスープ   | 牛乳(乳) ウインナー<br>たまご(卵)                       | 玉ねぎ キャベツ かぶ<br>にんじん ブロッコリー<br>にんにく トマト りんご   | パン(乳,麦) じゃがいも<br>でん粉 さとう<br>オリーブオイル               | 550<br>kcal | 22.0<br>g | 19.2<br>g | 2.2<br>g |
| 25 | 木 | ごはん 牛乳(乳) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">日本型食事献立</span><br>しろごまつくね②(麦) ひじきの油いため<br>玉ねぎのみそ汁                  | 牛乳(乳) とうふ みそ<br>だいず とり肉 とりレバー<br>ひじき さつまあげ  | 玉ねぎ にんじん えのきたけ<br>ほうれんそう ほししいたけ<br>さやいんげん  | ごはん でん粉 さとう<br>ごま油 ラード<br>パン粉(麦) こめ油              | 560<br>kcal | 22.5<br>g | 17.1<br>g | 2.3<br>g |
| 26 | 金 | ごはん 牛乳(乳) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">日本型食事献立</span><br>にんじんメンチカツ(麦)<br>さやえんどうのたまごとじ(卵) なめこ汁             | 牛乳(乳) とうふ みそ<br>だいず ぶた肉<br>たまご(卵)           | なめこ こまつな 長ねぎ<br>玉ねぎ にんじん<br>さやえんどう <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">旬の食材<br/>「さやえんどう」</span> | ごはん 小麦粉(麦)<br>でん粉 さとう<br>パン粉(麦) こめ油               | 617<br>kcal | 25.9<br>g | 20.4<br>g | 2.2<br>g |
| 30 | 火 | ごはん 牛乳(乳)<br>はるまき(麦) <span style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px;">かみかみメニュー</span><br>チャプスイ(え,卵) オレンジ | 牛乳(乳) ぶた肉<br>えび(え) うずらたまご(卵)<br>かまぼこ(卵) だいず | 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ<br>にんじん グリンピース にら<br>たけのこ にんにく オレンジ   | ごはん ごま油 でん粉<br>小麦粉(麦) はるさめ<br>さとう なたね油<br>ラード こめ油 | 577<br>kcal | 21.6<br>g | 17.3<br>g | 1.9<br>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。次の白も忘れずに。

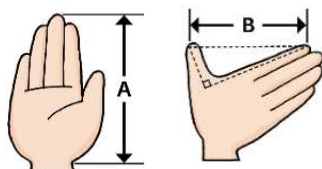
◎減量ごはん・パンは、通常のごはん・パンより原料の精白米および小麦粉が10g少なくなっています。 ◎「そば」「落花生」「くるみ」を含む食品は使用していませんが、製造工場で混入する可能性があります。

◎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

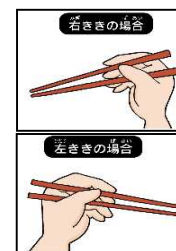


みなさんは、自分に合ったはしを使っていますか？  
自分の手の長さから、自分に合うはしの長さを計算できる  
ので確認してみましょう。



### 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



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。