

令和6年4月分学校給食予定献立表(中学校)

進学・進級おめでとうございます!

今月の食育目標

給食のきまりを守ろう(食べる力・感謝の心)

平南部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 | |
|---|---|--|--|--|-------------------|---|----------|--------|--------|-------|
| ☆ 新学期が始まりました。今年度も給食を通して、たくさんのことを学んでいきましょう。1年間よろしくお祈りします。 ☆ | | | | | | | | | | |
| 9 | 火 | ごはん<主食> 牛乳(乳) しそ入りとりつくね(麦) 切り干し大根と小松菜の油炒め わかたけみそ汁<汁物> デコポン | 牛乳(乳) 豆腐 みそ わかめ 大豆 とり肉 ひじき 豚肉 さつま揚げ かつお節 | たけのこ にんじん さやえんどう 青しそ 玉ねぎ にんじん 切り干し大根 小松菜 デコポン | さやえんどうは、今が旬の野菜です。 | ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) 米油 | 733 kcal | 29.4 g | 20.2 g | 2.5 g |
| 10 | 水 | チキンカレーライス(麦)<麦ごはん> 牛乳(乳) 春キャベツソテー ヨーグルト(乳) | 牛乳(乳) とり肉 豆乳チーズ ベーコン ヨーグルト(乳) | にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ かぼちゃ とうもろこし しめじ キャベツ 小松菜 | 春キャベツは、今が旬の野菜です。 | ごはん 大麦 米油 じゃがいも ルウ(麦) でん粉 砂糖 パーム油 ココア 米粉 | 822 kcal | 27.6 g | 20.3 g | 3.1 g |
| △りなくおいしく減塩献立 | | | | | | | | | | |
| 11 | 木 | カルシウム米入りごはん 野菜と雑穀のふりかけ 牛乳(乳) 白身魚フライ(麦) なめこと野菜のみそ汁 | 牛乳(乳) とり肉 豆腐 みそ 大豆 ホキ かつお節 昆布 | にんじん 玉ねぎ なめこ しょうが 長ねぎ 小松菜 モロヘイヤ かぼちゃ 葉大根 トマト | | ごはん でん粉 砂糖 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油 完熟とうもろこし ひえ キヌア じゃがいも コーンスターチ 水あめ | 734 kcal | 28.7 g | 21.0 g | 1.9 g |
| 12 | 金 | ごはん 牛乳(乳) もやしと豚肉の油炒め マーボー豆腐 デコポン | 牛乳(乳) とり肉 みそ 大豆 豆腐 豚肉 | しょうが にんにく 干しいたけ 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ にんじん もやし キャベツ デコポン なら | ならは、今が旬の野菜です。 | ごはん 米油 砂糖 でん粉 ごま油 | 754 kcal | 33.5 g | 17.5 g | 2.9 g |
| ☆ 進学・進級お祝い献立 ☆ | | | | | | | | | | |
| 15 | 月 | ツナごはん 牛乳(乳) 笹かまの磯辺揚げ ほうれん草と油揚げのみそ汁 お祝いいちごゼリー | 牛乳(乳) 大豆 みそ 笹かま 青のり まぐろフレーク 豆乳 豆腐 油揚げ | 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ にんじん いちご | | ごはん じゃがいも 油 でん粉 米油 砂糖 水あめ | 811 kcal | 30.7 g | 23.3 g | 2.7 g |
| 16 | 火 | バターロールパン(乳 麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) ハンバーグ・ケチャップソースかけ とり肉とじゃがいものスープ | 牛乳(乳) とり肉 大豆 豚肉 | にんじん 玉ねぎ 小松菜 しょうが にんにく トマト | | パン(乳 麦) 砂糖 でん粉 マーガリン(乳) じゃがいも ラード ブルーベリージャム | 720 kcal | 29.5 g | 25.6 g | 2.8 g |
| 地場産物活用献立 | | | | | | | | | | |
| 17 | 水 | 発芽米入りごはん 牛乳(乳) 肉と野菜のバーベキューソテー 呉汁 オレンジ | 牛乳(乳) とり肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ 豚肉 | 長ねぎ ほうれん草 しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ オレンジ | | ごはん 発芽胚芽米 じゃがいも 米油 砂糖 | 778 kcal | 35.4 g | 21.0 g | 2.4 g |
| 日本型食生活献立 | | | | | | | | | | |
| 18 | 木 | ごはん<主食> 牛乳(乳) 鮭の塩焼き<主菜> ひじきの油炒め<副菜> キャベツのみそ汁<汁物> | 牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ 鮭 とり肉 ひじき 大豆 さつま揚げ | 玉ねぎ キャベツ 小松菜 干しいたけ にんじん さやいんげん | | ごはん じゃがいも 米油 砂糖 ごま | 710 kcal | 30.9 g | 19.0 g | 2.8 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 |
|-------------------|---|--|---|--|---|--|--------|--------|-------|
| 19 | 金 | かけうどん(ソフトめん(麦)+醤油かけ汁) 牛乳(乳) 野菜かき揚げ(麦) オレンジ | 牛乳(乳) とり肉 なんと 大豆 | 干しいたけ にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 菜の花 ごぼう 春菊 オレンジ | ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) パーム油 米油 | 768 kcal | 30.2 g | 21.7 g | 2.7 g |
| 日本型食生活献立 | | | | | | | | | |
| よくかむ献立 | | | | | | | | | |
| 22 | 月 | ごはん(主食) 牛乳(乳) いわしの土佐煮(主菜) 五目きんぴら(副菜) 豚汁(汁物) | 牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ いわし かつお節 とり肉 さつま揚げ 茎わかめ | 大根 こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ ごぼう にんじん | ごはん じゃがいも コーンスターチ 米油 砂糖 | 774 kcal | 35.2 g | 19.9 g | 2.4 g |
| 23 | 火 | コッペパン(乳 麦) いちごジャム 牛乳(乳) 枝豆とコーンのソテー ホワイトシチュー(乳 麦) | 牛乳(乳) とり肉 ほたてエキス 豚肉 スキムミルク(乳) ソフトチーズ(乳) ウインナー | にんじん 玉ねぎ ほうれん草 枝豆 とうもろこし ブロッコリー | パン(乳 麦) じゃがいも 小麦粉(麦) 砂糖 油 パーム油 生クリーム(乳) いちごジャム | 811 kcal | 34.8 g | 26.9 g | 2.4 g |
| 24 | 水 | ごはん 牛乳(乳) 豆腐ハンバーグ(麦)・ドレッシングかけ 中華卵スープ(卵) オレンジ | 牛乳(乳) 豚肉 卵(卵) 大豆 豆腐 とり肉 大豆ミート | にんじん 玉ねぎ 長ねぎ にら にんにく しょうが オレンジ | ごはん でん粉 春雨 ごま油 パン粉(麦) 砂糖 ラード 米油 | 790 kcal | 32.5 g | 22.5 g | 2.7 g |
| 地域の郷土料理献立 * 福岡県 * | | | | | | | | | |
| 25 | 木 | カルシウム米入りごはん 焼きのり 牛乳(乳) さばの昆布しょうゆ焼き がめ煮(筑前煮) | 牛乳(乳) とり肉 さつま揚げ 昆布 さば 焼きのり | ごぼう にんじん 干しいたけ こんにゃく たけのこ さやいんげん トマト | ごはん でん粉 砂糖 米油 じゃがいも 水あめ | 796 kcal | 33.3 g | 24.3 g | 2.4 g |
| 26 | 金 | ごはん 牛乳(乳) みそがらめ 沢煮わん ぶどうゼリー | 牛乳(乳) 豚肉 とり肉 みそ | 干しいたけ にんじん 大根 玉ねぎ みつば こんにゃく 長ねぎ しょうが ぶどう | ごはん でん粉 米油 砂糖 ごま | 767 kcal | 30.5 g | 18.5 g | 2.7 g |
| 30 | 火 | 黒糖パン(乳 麦) 牛乳(乳)・いちご ポテトとお米のささみカツ ベーコンと野菜のトマト煮 | スキムミルク(乳) 牛乳(乳) ベーコン 大豆 とり肉 | にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト さやいんげん | パン(乳 麦) コーンスターチ 黒糖 砂糖 油 米油 でん粉 じゃがいも 米粉パン粉 | 792 kcal | 31.0 g | 22.5 g | 3.1 g |
| * 給食回数15回 | | | | | | * 平均栄養価 エネルギー：771kcal たんぱく質：31.5g 脂質：21.6g カルシウム：436mg 食塩：2.6g | | | |

※いわき市の学校給食では、そば・落花生・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)

※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。

* 生活習慣病予防の観点から、めん類の汁を飲み干さないことをおすすめしています。

<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 |

ていねいに配ぜんしよう



中学校では、体の大きさに合わせて、給食の量が小学校の時より多くなっています。上手に配膳して、自分に必要な食事の量を確認しましょう。