

令和6年4月分学校給食予定献立表(小学校)

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	こんだて名	体をつくる食品	体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
<p>✪ 新学期が始まりました。今年度も給食を通して、たくさんのお話を学んでいきましょう。1年間よろしくお祈りします。 ✪</p>									
9	火	ツナごはん 牛乳(乳) とりつくね①(麦) わかたけみそ汁 お祝いいちごゼリー	牛乳(乳) とうふ みそ わかめ とり肉 だいず ひじき まぐろフレーク とうにゅう	たけのこ にんじん 玉ねぎ さやえんどう キャベツ いちご	ごはん 小麦粉(麦) でんぷん さとう パン粉(麦) 水あめ	604 kcal	25.2 g	19.5 g	2.2 g
10	水	ごはん やさいとざっこのふりかけ 牛乳(乳) 焼きはるまき(麦) ちゅうかスープ デコポン	牛乳(乳) とり肉 とうふ かんてん ぶた肉 かつおぶし こんぶ	にんじん たまねぎ きくらげ かぼちゃ こんにゃく ながねぎ なら たけのこ ほししいたけ モロヘイヤ 葉だいこん トマト デコポン	ごはん でんぷん 小麦粉(麦) さとう ごま油 ショートニング だいず油 完熟とうもろこし キヌア じゃがいも ひえ コーンスターチ 水あめ	601 kcal	18.9 g	20.3 g	2.0 g
<p>日本型食生活献立</p> <p>日本型食生活とは、ごはんなどの主食を中心に、主菜・副菜・汁物に加え、適度に牛乳・乳製品や果物や加わったバランスのよい食事です。健康によい食事の組み合わせをおぼえましょう。</p>									
11	木	ごはん(主) 牛乳(乳) さけのしお焼き(主) ひじきの油いため(副) キャベツのみそ汁(汁物)	牛乳(乳) 大豆 みそ さけ とり肉 ひじき 油あげ さつまあげ とうふ	たまねぎ キャベツ こまつな ほししいたけ にんじん さやいんげん	ごはん じゃがいも 油 でんぷん こめ油 さとう ごま	572 kcal	26.6 g	16.3 g	2.6 g
<p>きょうから1ねんせいのきゅうしょくがはじまります♪</p> <p>新1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。給食では、いろいろな食べ物が出来ます。ぜひ、チャレンジして食べてみてくださいね。お友達や先生と、楽しい給食の時間にしましょう。</p>									
12	金	こくとうパン(乳 麦) 牛乳(乳) ポテトとおこめのささみカツ やさいスープ	スキムミルク(乳) 牛乳(乳) ベーコン だいず とり肉	にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ ほうれんそう	パン(乳 麦) コーンスターチ こくとう さとう 油 じゃがいも でんぷん 米粉パン粉 こめ油	576 kcal	23.8 g	19.4 g	2.3 g
15	月	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・おろしソースかけ みそけんちん汁	牛乳(乳) とうふ みそ だいず ぶた肉 とり肉	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ほうれんそう ながねぎ しょうが たまねぎ にんにく トマト	ごはん こめ油 じゃがいも でんぷん さとう ラード	569 kcal	22.2 g	16.2 g	2.0 g
<p>地場産物活用献立</p> <p>今日は発芽胚芽米入りごはんや牛乳、豚肉、豆腐など福島県産の食材(地場産物)を多く使った献立になっています。ぜひおいしく食べてください。</p>									
16	火	はつが米入りごはん 牛乳(乳) 肉とやさいのバーベキューソーテー ご汁 オレンジ	牛乳(乳) とり肉 だいず とうふ みそ ぶた肉 油あげ	ながねぎ ほうれんそう しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ オレンジ	ごはん 発芽胚芽米 じゃがいも 油 こめ油 さとう	597 kcal	28.8 g	17.5 g	2.2 g
<p>ムリなくおいしく減塩献立</p> <p>ホホワイトシチューは牛乳を使い、とり肉のバジル焼きはバジルの風味を活かして、うす味でもおいしく食べられるように仕上げました。</p>									
17	水	げんりょうコッペパン(乳 麦) いちごジャム 牛乳(乳) とり肉のバジル焼き ホホワイトシチュー(乳 麦)	牛乳(乳) ぶた肉 ほたてエキス スキムミルク(乳) チーズ(乳) とり肉	にんじん たまねぎ ほうれんそう にんにく バジル	パン(乳 麦) こめ油 さとう じゃがいも 小麦粉(麦) 油 パーム油 なまクリーム(乳) いちごジャム	601 kcal	27.9 g	22.6 g	1.6 g
18	木	かけうどん(ソフトめん(麦)+しょうゆかけ汁) 牛乳(乳) やさいかきあげ(麦) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 なんと だいず	ほししいたけ にんじん たまねぎ ながねぎ ごぼう なのはな しゅんぎく オレンジ	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) パーム油 こめ油	553 kcal	23.4 g	16.3 g	2.2 g



日	曜	こ ン だ て 名	体をつくる食品	体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
<p>ちいき きょうどりようりこんだて ちいさなこどもたち * ちいさなこどもたち * <small>に ちくぜんに ふくおかけん だいいょうてき きょうどりようり</small> 「がめ煮(筑前煮)」は福岡県の代表的な郷土料理です。福岡県では、正月やお祭り、結婚式などのお祝い事でよく作られています。</p>									
19	金	ごはん 焼きのり 牛乳(乳) さばのこんぶしょうゆ焼き がめ煮(ちくぜん煮)	牛乳(乳) とり肉 さつまあげ こんぶ さば やきのり	ごぼう にんじん ほししいたけ こんにやく たけのこ さやいんげん トマト	ごはん こめ油 じゃがいも さとう 水あめ	622 kcal	27.4 g	20.9 g	1.9 g
22	月	ごはん 牛乳(乳) メンチカツ(麦)・ワインソースかけ ほうれんそうと油あげのみそ汁 ぎゅうにゅうプリン(乳)	牛乳(乳) とうふ だいず みそ 油あげ ぶた肉 れんにゅう(乳)	にんじん たまねぎ ほうれんそう	ごはん じゃがいも 油 でんぷん 小麦粉(麦) こめ油 さとう なたね油 パン粉(麦)	660 kcal	23.0 g	20.9 g	2.2 g
23	火	ごはん 牛乳(乳) とうふハンバーグ(麦)・ドレッシングかけ はるさめスープ オレンジ	牛乳(乳) だいずミート ぶた肉 とり肉 だいず とうふ	にんじん たまねぎ いら にんにく しょうが ながねぎ オレンジ	ごはん でんぷん はるさめ ごま油 パン粉(麦) さとう ラード こめ油	596 kcal	24.2 g	17.2 g	1.8 g
24	水	ねじりパン(乳 麦) 牛乳(乳)・いちご しろみざかなフライ(麦) とり肉とじゃがいものスープ	牛乳(乳) とり肉 ホキ	にんじん たまねぎ こまつな	パン(乳 麦) さとう マーガリン(乳) じゃがいも 小麦粉(麦) でんぷん パン粉(麦) こめ油	632 kcal	25.2 g	23.1 g	2.3 g
25	木	チキンカレーライス(麦)〈むぎごはん〉 牛乳(乳) 春キャベツソテー	牛乳(乳) とり肉 とうにゅうチーズ ベーコン	にんにく しょうが にんじん たまねぎ かぼちゃ とうもろこし しめじ キャベツ こまつな	ごはん おおむぎ じゃがいも こめ油 ルウ(麦) でんぷん さとう パーム油 ココア 米粉	584 kcal	20.3 g	16.6 g	2.3 g
26	金	ごはん 牛乳(乳) みそがらめ さわにわん ぶどうゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 みそ	ほししいたけ にんじん だいこん たまねぎ みつば こんにやく ながねぎ しょうが ぶどう	ごはん でんぷん こめ油 さとう ごま	608 kcal	24.8 g	15.7 g	2.0 g
<p>にほんがたしよくせいいかつこんだて 日本型食生活献立 <small>にほんがたしよくせいいかつ</small> 日本型食生活とは、ごはんなどの主食を中心に、<small>しよくじ さいふ</small> 主菜・副菜、<small>じゆものくわ</small> 汁物に加え、<small>たご ぎょうにゅうにゅういん じゆものくわ</small> 適度に牛乳・乳製品や果物が加わったバランスのよい食事です。<small>けんこう</small> 健康により食事の組み合わせをおぼえましょう。</p>									
<p>よくかむ献立 <small>よくかむ</small> よくかんで食べることは、肥満の予防・解消にもつながっています。「よくかむ」ことを意識して食べるようにしましょう。</p>									
30	火	ごはん<主菜> 牛乳(乳) いわしのとさ煮<主菜> ごもくきんぴら<副菜> ぶた汁<汁物>	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ いわし かつおぶし とり肉 さつまあげ くきわかめ	だいこん こんにやく たまねぎ ながねぎ ごぼう にんじん	ごはん じゃがいも コーンスターチ こめ油 さとう	608 kcal	28.9 g	17.2 g	2.2 g
<p>* 給食回数15回 * 平均栄養価 エネルギー：599kcal たんぱく質：24.7g 脂質：18.6g カルシウム：370mg 食塩：2.1g</p>									

※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児童が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。

<学校給食摂取基準(小学校)> 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
630	20~32	14~21	2.2g未滿	350	50	3	レチノール換算 200	0.4	0.4	25	4.5

安全にすばやく! 給食の準備をすること

給食当番はしゃべらずにすばやく身支度をしよう
 衛生面に気をつけて1人分の適量を盛りつけよう
 当番以外の人は配せんが済んだら座って待とう