

# 令和6年4月分 学校給食予定献立表 (小学校)

はしは、まいにちもちかえて、きれいにあらいます。つぎのひも、わすれずにもってきましょう。

こんげつ しょくいく もくひょう きゅうしよく まも  
**今月の食育目標：給食のきまりを守ろう**

四倉学校給食共同調理場

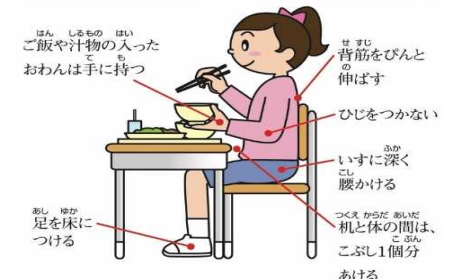
## 給食当番の身支度・準備 6つのポイント

食べ物を扱うという自覚を持って衛生面に気をつけましょう。

- 1 つめ**  
つめが伸びている人は短く切っておきましょう。
- 2 白衣**  
清潔な白衣をきちんと身につけましょう。
- 3 帽子**  
髪の毛が出ないように帽子をかぶりましょう。
- 4 マスク**  
マスクは口と鼻が隠れるようにつけましょう。
- 5 ハンカチ**  
給食用の清潔なハンカチを用意しましょう。
- 6 手洗い**  
石けんを使って十分な手洗いをしましょう。

給食は、ただのお昼ごはんではなく、食器の並べ方や食事のマナー、食べものなどについて学ぶ時間です。給食を楽しむ食べられるように、みんなで協力して準備をしましょう。

## よい姿勢で食べましょう



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	たんぱく質	脂質	食塩相当量
<p>☆☆<b>ご入学・ご進級おめでとうございます！</b>☆☆            今年度も人気のメニューや和食給食、魚食給食、行事食、郷土料理などを提供します。また、かみごたえのある食材を使った「かみかみメニュー」が登場します。給食をよくかんで味わって食べてください！</p>							
9 火	むぎごはん 牛乳(乳) 肉とやさいのバーベキューソテー ちゅうかコーンスープ オレンジ	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉	 玉ねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし しょうが にんにく ピーマン キャベツ オレンジ	ごはん おおむぎ じゃがいも はるさめ コーンスターチ でんぷん ごま油 こめ油 さとう	573 kcal	24.7 g	14.4 g
<p>☆☆<b>和食の日</b>献立☆☆和食の基本である「主食(ごはん)+主菜(さばのこんぶしょうゆやき)+副菜(たけのこの油いため)+汁物(ほうれんそうのみそ汁)」のそろった食事は、栄養のバランスが整いやすくなります。            ※毎月おかずが2品そろった「和食の日」献立が登場します。魚や野菜、豆、海藻を中心とした和食の組み合わせの日には「和食献立」として表記しています。ぜひ組み合わせを覚えてください。</p>							
10 水	ごはん 牛乳(乳) さばのこんぶしょうゆやき ほうれんそうのみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ とり肉 こんぶ さば	わしよこんだて 和食献立 ほうれんそう 玉ねぎ たけのこ にんじん こんにやく さやいんげん	ごはん じゃがいも さとう こめ油 水あめ	613 kcal	26.9 g	23.2 g
11 木	ごはん おかかぶりかけ 牛乳(乳) やさいはるまき(麦) チャプスイ	牛乳(乳) ぶた肉 かまぼこ だいず のり かつおぶし	 もやし たけのこ ほししいたけ キャベツ 玉ねぎ にんじん グリーンピース しょうが	ごはん ごま油 でんぷん こむぎ粉(麦) はるさめ ラード こめ粉 だいず油 こめ油 コーンスターチ	626 kcal	21.2 g	23.0 g
<p>☆☆<b>今日から1年生の給食が始まります</b>☆☆ みんなで食べる給食は、おいしいですよ！給食のきまりを守って、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) やさいコロッケ(麦)・ワインソースかけ やさいスープ おいおいいちごゼリー	牛乳(乳) とり肉 だいず とうにゅう	 玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ブロッコリー さやいんげん いちご	パン(乳、麦) こむぎ粉(麦) じゃがいも でんぷん パン粉(麦) こめ油 パーム油 水あめ	672 kcal	21.6 g	23.3 g
15 月	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・てりやきソースかけ みそけんちん汁	牛乳(乳) とうふ みそ だいず ぶた肉 とり肉	にんじん 長ねぎ ごぼう だいこん こんにやく 玉ねぎ	ごはん じゃがいも こめ油 でんぷん ラード 水あめ さとう	592 kcal	22.3 g	17.8 g
16 火	ごはん 牛乳(乳) ささみカツ(麦)・とんかつソースかけ 春がいっぱいみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ だいず とり肉	牛乳(乳) キャベツ なのはな えのきたけ にんじん	ごはん こむぎ粉(麦) でんぷん パン粉(麦) こめ油 さとう	625 kcal	24.7 g	20.3 g

※今月の地場産物(予定)※ いわき市産：米・なめこ・長ねぎ・キャベツ・玉ねぎ・トマト  
 ※豆腐・油揚げ・こんにやく等は、地元の業者さんに作っていただいています。また、野菜もなるべく地元のものを優先して納品していただいています。



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
<p><b>★旬の食べものクイズ！ 今日の給食に入っているふきは、つぼみも食べることができる山菜です。ふきのつぼみの名前は何でしょうか？ 答えは下を見てね！</b></p> <p><b>ヒント…ふかれて、ゆれて、どけて、ふんばって、一もっさり。○○○○○が、かおを出しました。「こんには。」もう、すっかりはるです。</b> ※小学校2年生国語 工藤直子作「ふきのとう」より一部抜粋</p>								
17	水	ごはん 牛乳(乳) <b>かみかみメニュー</b> いわしのみそ煮 <b>ふきとごぼうのきんぴら</b> ご汁	牛乳(乳) ぶた肉 油あげ とうふ だいず みそ とり肉 さつまあげ いわし	玉ねぎ にんじん 長ねぎ ごぼう ふき	ごはん ジャがいも こめ油 さとう	632 kcal	27.9 g	20.7 g
18	木	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳)・ストロベリー カレーメンチカツ(麦) とり肉とじゃがいものスープ <b>わしよこんだて和食献立</b>	牛乳(乳) とり肉 だいず とりレバー	玉ねぎ にんじん ほうれんそう いちご	パン(乳,麦) ジャがいも でんぷん なたね油 パン粉(麦) こめ粉 こめ油 さとう	665 kcal	24.6 g	27.4 g
19	金	ごはん 牛乳(乳) わふうきんぴらつみやき ブロッコリーのおかかマヨネーズあえ だいこんのみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ マグロオイルフレーク こうやどらふ かつおぶし とり肉 だいず ゼラチン	だいこん ほうれんそう とうもろこし ブロッコリー ごぼう しょうが 玉ねぎ にんじん	ごはん ノンエッグマヨネーズ でんぷん さとう ごま ごま油	594 kcal	24.9 g	20.7 g
22	月	そぼろごはん〈げんりょうごはん〉 牛乳(乳) ハッシュポテト なめこやさいのみそ汁 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) とうふ みそ ぶた肉 だいず れんにゅう(乳)	にんじん こんにゃく だいこん なめこ 玉ねぎ こまつな しょうが	ごはん ジャがいも こめ油 さとう こめ粉 だいず油	588 kcal	22.4 g	18.7 g
23	火	ごはん 牛乳(乳) <b>かみかみメニュー</b> あげぎょうざ(麦) ホイコーロー ワンタンスープ(麦)	牛乳(乳) ぶた肉 みそ	玉ねぎ にんじん もやし ほししいたけ ほうれんそう キャベツ ピーマン パプリカ しょうが にんにく にら	ごはん ワンタン(麦) こめ油 さとう ごま油 だいず油 でんぷん こむぎ粉(麦) ラード	602 kcal	25.5 g	17.5 g
24	水	チキンカレーライス(乳,麦)〈むぎごはん〉 牛乳(乳) <b>かみかみメニュー</b> ひよこまめとコーンのソテー オレンジ	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ウィンナー ひよこまめ	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく とうもろこし えだまめ オレンジ	ごはん おおむぎ じゃがいも ルウ(麦) こめ油	659 kcal	23.4 g	20.2 g
25	木	食パン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) オムレツ(卵)・トマトソースかけ じゃがいものベーコン煮	牛乳(乳) とり肉 ベーコン たまご(卵)	玉ねぎ かぶ にんじん マッシュルーム トマト にんにく ブロッコリー いちご	パン(乳,麦) ジャがいも こめ油 さとう でんぷん	599 kcal	28.0 g	18.8 g
26	金	きつねうどん〈ソフトめん(麦)+きつねかけ汁〉 牛乳(乳) 手づくりかぼちゃの天ぷら(麦) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 油あげ なると	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ こまつな かぼちゃ オレンジ	ソフトめん(麦) こむぎ粉(麦) でんぷん こめ油	577 kcal	23.4 g	16.1 g
29	月	昭和の日						
<p><b>☆☆北海道の郷土料理「どさんこ汁」☆☆「どさんこ汁」の「どさんこ」とは、「北海道で生まれたもの」という意味です！肉や野菜の入った具だくさんのみそ汁です！</b></p>								
30	火	ツナごはん〈げんりょうごはん〉 牛乳(乳) たこナゲット <b>かみかみメニュー</b> どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ マグロオイルフレーク たら いか たこ	にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく	ごはん ジャがいも こめ油 バター(乳) さとう でんぷん だいず油	580 kcal	24.7 g	20.4 g
給食回数：15回 エネルギー：613kcal たんぱく質：24.4g 脂質：20.2g カルシウム：371mg 食塩相当量：2.2g								

- ◆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)
- ◆給食センターでは、原材料にそば、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。
- ◆給食の食材は、安全を確認しながら使用しています。そのため、献立内容や産地を変更する場合があります。
- ◆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。
- ◆いわき市のホームページで、過去の献立表や給食レシピを掲載していますので、ぜひご覧ください。

★旬の食べものクイズの答え…「ふきのとう」  
ふきのとうは、春の訪れを知らせる食べものといわれています。

＜いわき市の学校給食摂取基準＞（小学校 中学年 1食あたり）  
いわき市の児童の身長体重の状況をふまえ、基準を策定しています。

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ナトリウム g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
630	20~32	14~21	食塩相当量 2.2未満	350	50	3	ビタミン換算 200	0.4	0.4	25	4.5