

★今月の食育目標「朝食の大切さを知ろう」★

# 令和6年5月分 学校給食予定献立表 (小学校)



いわき市立平北部学校給食共同調理場

今月の地場産物(予定)

かつお・たまご・ぶた肉・なめこ・もやし・キャベツ・玉ねぎ・じゃがいも・ミニトマト など



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	1人あたり	たんぱく質	脂質	食塩相当量
* 季節の行事食こんだて * 端午の節句:こどもの日 「端午の節句(5月5日)」は、こどものすこやかな成長を祝う行事です。給食では一足早く、かしわもちが出ます。お楽しみに!									
1	水	ごはん 牛乳(乳) かつおのあげびたし いわきやさいのぶた汁 かしわもち	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ かつお あずき	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく なめこ 長ねぎ しょうが 玉ねぎ パプリカ	ごはん でんぷん こめ油 さとう パーム油 こめこ	683 kcal	28.7 g	18.2 g	1.9 g
2	木	まぜこみかおりごはん 牛乳(乳) わかたけしのだに にらたま汁(卵) あまなつ	牛乳(乳) なたと とうふ たまご(卵) とり肉 みそ 油あげ	しそ にら にんじん たけのこ あまなつ	ごはん でんぷん さとう ラード	573 kcal	26.0 g	18.0 g	2.4 g
7	火	ごはん ひじきのりつくだに 牛乳(乳) いりとうふのつつみやき こまつなとしいたけのみそ汁	のり ほしひじき 牛乳(乳) とうふ みそ とり肉 だいず ゼラチン	もやし ほししいたけ こまつな 長ねぎ えだまめ しょうが 玉ねぎ にんじん	ごはん でんぷん さとう 油 水あめ	535 kcal	23.2 g	14.7 g	2.3 g
8	水	ねじりパン(乳麦) 牛乳(乳)・J-ヒ-味 やさしいコロッケ(麦)・ソースかけ やさしいスープ	牛乳(乳) ベーコン だいず ぶた肉	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ほうれんそう	パン(乳麦) さとう こむぎこ(麦) J-ソフラー パンこ(麦) じゃがいも でんぷん 水あめ ラード こめ油	637 kcal	19.4 g	23.3 g	2.3 g
9	木	ごはん 牛乳(乳) ししゃものあますかけ② みそに ミニトマト②	牛乳(乳) ぶた肉 こんぶ あつあげ さつまあげ みそ ししゃも	にんじん こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ ピーマン ミニトマト	ごはん じゃがいも さとう でんぷん こめ油	648 kcal	26.0 g	20.2 g	2.4 g
10	金	みそラーメン 牛乳(乳) <ちゅうかりつめん(麦)+みそ味スープ> ほうれんそうぎょうざ(麦) いちごゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 みそ だいず かき とり肉 かんてん	にんじん キャベツ もやし 長ねぎ チンゲンサイ たけのこ しょうが にんにく こんにゃく ほうれんそう いちご みかん オレンジ	ちゅうかりつめん(麦) ごま ごま油 タピオカこ こむぎこ(麦) さとう こめ油 ラード でんぷん 水あめ	574 kcal	24.1 g	15.1 g	2.6 g
13	月	まぜこみだけのごはん 牛乳(乳) あつやきたまご(卵) みそけんちん汁 とうにゅうプリン	牛乳(乳) とうふ みそ たまご(卵) とり肉 油あげ こおりとうふ とうにゅう	だいこん はくさい こんにゃく にんじん 長ねぎ ごぼう たけのこ	ごはん こめ油 さとう でんぷん 水あめ ココア	590 kcal	23.7 g	17.0 g	2.1 g
14	火	キーマカレーライス(乳麦)<麦ごはん> 牛乳(乳) ブロッコリーとまめのソテー	牛乳(乳) とり肉 ベーコン チーズ(乳) スキムミルク(乳) いんげんまめ えんどうまめ ひよこまめ	玉ねぎ にんじん トマト グリーンピース にんにく しょうが ブロッコリー とうもろこし	ごはん おおむぎ じゃがいも カレールウ(乳麦) こめ油	662 kcal	23.9 g	22.2 g	2.7 g
15	水	ごはん 牛乳(乳) いわしのしょうがに 肉じゃが ひとくちももゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 いわし かんてん	玉ねぎ にんじん こんにゃく グリーンピース しょうが もも りんご レモン	ごはん じゃがいも さとう こめ油 でんぷん	630 kcal	26.3 g	17.8 g	1.8 g
16	木	ソースカツどん(麦) <ごはん> 牛乳(乳) ゆでキャベツ 肉だんごとはるさめのスープ(麦)	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 だいず	玉ねぎ にんじん キャベツ 長ねぎ きくらげ ほうれんそう レモン	ごはん こむぎこ(麦) でんぷん パンこ(麦) はるさめ こめ油 さとう	614 kcal	23.8 g	18.8 g	2.1 g

◎アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、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)】※「そば」「落花生」「くるみ」を含む食品は使用していません。

◎納入事情により、献立内容を変更する場合があります。 ◎はしは毎日持ち帰り、清潔なものを使いましょう。

◎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。

連休明けも「はやね・はやおき」をして、

「あさごはん」をしっかり食べて登校しましょう!



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
* 一汁二菜こんだて * 主食(ごはん)に、主菜(肉や魚などのおかず)・副菜(野菜のおかず)・汁物を組み合わせた栄養のバランスをとりやすい献立です。給食にも和食を中心に積極的に取り入れています。									
17	金	ごはん 牛乳(乳) とりつくね(麦) ふきのもの ごじる	牛乳(乳) だいず ぶた肉 油あげ とうふ みそ とり肉 ほしひじき さつまあげ	長ねぎ にんじん 玉ねぎ ふき こんにゃく	ごはん ジャがいも こむぎこ(麦) でんぷん パンこ(麦) さとう こめ油 ごま	603 kcal	26.7 g	20.1 g	2.3 g
20	月	ごはん いそわかめふりかけ 牛乳(乳) あげとり(麦)・ねぎソースかけ ちゅうかコンスープ(卵)	わかめ のり こんぶ 牛乳(乳) ぶた肉 たまご(卵) とり肉	とうもろこし 玉ねぎ にんじん こまつな しょうが 長ねぎ にんにく	ごはん はとむぎ でんぷん こむぎこ(麦) こめ油 さとう ごま ごま油	628 kcal	28.1 g	18.9 g	2.2 g
21	火	ごはん 牛乳(乳) いかカツ(麦) ぶた肉とキャベツのみそいため はるさめスープ	牛乳(乳) とり肉 いか ぶた肉 みそ	にんじん もやし ほうれんそう しょうが キャベツ 玉ねぎ ピーマン	ごはん はるさめ パンこ(麦) でんぷん さとうなたね油 だいず油 こめ油	588 kcal	23.8 g	16.9 g	2.1 g
22	水	コッペパン(乳麦) 牛乳(乳) オムレツ(卵)・ミートソースかけ はなまめポターージュ(乳麦) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 はなまめ チーズ(乳) スキムミルク(乳) たまご(卵) ぶた肉	玉ねぎ にんじん パセリ オレンジ	パン(乳麦) ジャがいも さとう 生クリーム(乳) パーム油 バター(乳) こめ油 でんぷん	635 kcal	27.5 g	21.1 g	2.0 g
23	木	ごはん 牛乳(乳) 肉だんご(麦)② アスパラガスとしめじのソテー しんじゃがいもとしん玉ねぎのみそ汁	牛乳(乳) 油あげ みそ だいず ぶた肉 とり肉 ベーコン	玉ねぎ キャベツ りんご トマト アスパラガス しめじ にんじん	ごはん ジャがいも でんぷん さとうなたね油 パンこ(麦) こめ油	577 kcal	22.1 g	18.9 g	2.2 g
24	金	ごもくうどん (りつめん(麦)+ごもくかけ汁) 牛乳(乳) ちくわのいそべあげ(麦) グレーゼリー	牛乳(乳) とり肉 なた 油あげ ちくわ(麦) あおのり	ほししいたけ ほうれんそう にんじん 長ねぎ ぶどう	ソフトめん(麦) でんぷん こめ油 さとう	573 kcal	26.6 g	13.9 g	2.7 g
27	月	ごはん 牛乳(乳) さばのたつたあげ ごもくまめ かわちばんかん	牛乳(乳) とり肉 こんぶ さつまあげ さば	えだまめ にんじん ごぼう こんにゃく しょうが かわちばんかん	ごはん ジャがいも こめ油 さとう でんぷん	658 kcal	29.3 g	20.2 g	2.0 g
28	火	ごはん 牛乳(乳) チキンカツ(麦)・ソースかけ やさしいため わかたけ汁	牛乳(乳) ぶた肉 わかめ だいず とり肉 ベーコン	たけのこ ほししいたけ さやえんどう にんじん もやし キャベツ 玉ねぎ	ごはん こむぎこ(麦) でんぷん パンこ(麦) だいず油 こめ油 さとう	607 kcal	23.8 g	19.9 g	2.1 g
29	水	しょくぱん(乳麦) いちごザム 牛乳(乳) ハンバーグ・デミグラスソースかけ(乳麦) だいずのスープ	牛乳(乳) ぶた肉 だいず とり肉	玉ねぎ キャベツ にんにく とうもろこし にんじん マッシュルーム トマト いちご	パン(乳麦) ジャがいも ラード さとう でんぷん こむぎこ(麦) 生クリーム(乳) バター(乳) 油	618 kcal	25.7 g	25.5 g	2.4 g
30	木	ごはん 牛乳(乳) ポークしゅうまい(麦)② いかと野菜のチリソースに たまごスープ(卵)	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) だいず ぶた肉 いか	玉ねぎ ほししいたけ にんじん ほうれんそう しょうが にんにく キャベツ 長ねぎ ブロッコリー トマト	ごはん でんぷん こむぎこ(麦) さとう ごま油 ラード こめ油	610 kcal	28.4 g	18.3 g	2.4 g
*【ひとしおラボ開発減塩レシピ】* いわき市の「ひとしおラボ」では、減塩を皆さんに広める事業に取り組んでいます。塩こうじにお肉を漬け込むことで食材の旨味を引き出してくれるため、おいしく減塩ができます。									
31	金	ざっこくごはん 味つけのり 牛乳(乳) かつおカツ(麦)・ソースかけ しおこうじスープ	のり 牛乳(乳) とり肉 かつお だいず	キャベツ 玉ねぎ だいこん にんじん しめじ しょうが えのきたけ	ごはん おおむぎ もちきび たかきび はつがげんまい くらまい はとむぎ アマノハ こめこうじ こむぎこ(麦) でんぷん パンこ(麦) さとう こめ油	620 kcal	24.3 g	17.7 g	2.2 g

給食回数：21回 エネルギー：613kcal たんぱく質：25.3g 脂質：18.9g カルシウム：381mg 食塩相当量：2.2g