



令和6年 5月分 学校給食予定献立表 (小学校)



☆☆☆ 今月の食育目標「朝食の大切さを知ろう」☆☆☆

常磐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
		<p>きせつ きょうしよく こんだて 季節の行事食献立 ★ たんご せつく ★ 端午の節句 ★</p> <p>5月5日は「端午の節句」「子どもの日」です。子どもの健やかな成長を願って柏餅などを食べる風習があります。</p>							
1	水	ごはん ねぎの油みそ 牛乳(乳) かつおカツ(麦) わかたけ汁 かしわもち	牛乳(乳) とり肉 わかめ みそ かつおぶし だいず かつお あずき	たけのこ しいたけ さやえんどう 長ねぎ しょうが 玉ねぎ	ごはん さんおんとう こめ油 小麦粉(麦) でんぶん さとう 油 パン粉(麦) じゃושん粉	610 kcal	21.0 g	15.9 g	2.2 g
2	木	ざつこくごはん 牛乳(乳) きのこのしのだ煮(麦) キャベツとこまつなのじゃこいため とん汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ だいず ちりめんじゃこ だいず 油あげ とり肉	こんにやく 玉ねぎ にんじん しめじ 大根 長ねぎ キャベツ こまつな とうもろこし <u>しいたけ(いわき市産)</u>	ごはん 大むぎ もちきび 高きび はつがげんまい 黒こめ はと麦 アマランサス じゃがいも ごま油 でんぶん さとう パン粉(麦)	570 kcal	24.4 g	15.7 g	2.0 g
7	火	えだ豆ごはん 牛乳(乳) 青じそ入りとりつくね(麦) たまごスープ(卵)	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) 油あげ こおやどうふ だいず ひじき	玉ねぎ ほししいたけ にんじん <u>ほうれん草(福島県産)</u> えだまめ ごぼう しそ	ごはん でんぶん さとう 小麦粉(麦) パン粉(麦)	666 kcal	33.0 g	23.8 g	2.2 g
8	水	しおラーメン<ちゅうかソフトめん(麦)>+しお味スープ> 牛乳(乳) カレーぎょうざ②(麦) さくらんぼゼリー	牛乳(乳) さば ぶた肉	にんじん たけのこ <u>もやし(福島県産)</u> キャベツ とうもろこし きくらげ <u>長ねぎ(いわき市産)</u> しょうが にんにく さくらんぼ レモン	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 さとう 油 ルウ(麦)	596 kcal	23.2 g	17.5 g	2.3 g
9	木	ごはん 牛乳(乳) いわきあげ <u>かみかみあえ</u> ご汁	牛乳(乳) だいず ぶた肉 油あげ とうふ みそ かまぼこ こんぶ ちりめんじゃこ たら	<u>長ねぎ, エリンギ(いわき市産)</u> にんじん 玉ねぎ きりぼし大根 しょうが	ごはん じゃがいも さんおんとう こめ油 でんぶん だいず油 タピオカ粉 さとう	580 kcal	24.9 g	17.3 g	2.1 g
10	金	食パン(乳,麦) りんごジャム 牛乳(乳) メンチカツ(麦)・赤ワインソースかけ オニオンスープ ミントマト②	牛乳(乳) ぶた肉 だいず とり肉	玉ねぎ マッシュルーム にんじん パセリ キャベツ <u>ミントマト(いわき市産)</u>	パン(乳,麦) さとう じゃがいも 小麦粉(麦) コーンスターチ でんぶん 油 パン粉(麦) こめ油 りんごジャム	629 kcal	22.3 g	23.5 g	2.4 g
13	月	ごはん 牛乳(乳) さけのみそマヨ焼き ちくぜん煮 オレンジ	牛乳(乳) とり肉 さつまあげ さけ みそ ひよこ豆	ふきこんにやく にんじん ごぼう オレンジ たけのこ <u>さやいんげん(いわき市産)</u> ほししいたけ レモン パセリ 玉ねぎ	ごはん じゃがいも さとう こ め油 マヨネーズ でんぶん 油	623 kcal	28.6 g	18.0 g	1.9 g
14	火	ごはん じゃことだいずのつくだ煮 牛乳(乳) とりからあげ なめこと野菜のみそ汁	牛乳(乳) とうふ だいず みそ ちりめんじゃこ かつおぶし とり肉	<u>なめこ, 長ねぎ(いわき市産)</u> にんじん はくさい こまつな しょうが	ごはん さとう でんぶん こめ油	581 kcal	25.8 g	19.7 g	1.8 g
15	水	はつが米入りごはん 牛乳(乳)・コーヒー いかなゲット チンジャオオロース はるさめスープ	牛乳(乳) とり肉 とうふ ぶた肉 たら いか	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく <u>長ねぎ(いわき市産)</u> きくらげ ピーマン <u>ほうれん草(福島県産)</u> こんにやく たけのこ	ごはん <u>はつが米(福島県産)</u> さとう はるさめ でんぶん ごま油 こめ油 だいず油	594 kcal	25.0 g	16.8 g	2.0 g
16	木	★ 食育の日献立 ★ ごはん <主食 牛乳(乳)> いわしのうめ煮 <主菜 きのびらごぼう <副菜> 新じゃがいものみそ汁 <汁物>	牛乳(乳) 油あげ みそ だいず いわし	玉ねぎ キャベツ ごぼう にんじん うめぼし	ごはん じゃがいも さとう こめ油 ごま でんぶん さんおんとう	576 kcal	23.4 g	16.7 g	2.2 g
17	金	ドッグパン(乳,麦) 牛乳(乳) ウイナー・ナポリタンソースかけ キャベツのクリームシチュー(乳,麦) ぶどうゼリー	牛乳(乳) とり肉 ほたて ぶた肉 とりから スkimミルク(乳) チーズ(乳) ウイナー	キャベツ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン ぶどう	パン(乳,麦) じゃがいも 小麦粉(麦) さとう 油 パーム油 こめ油	656 kcal	26.6 g	24.4 g	2.4 g

いわき市産のねぎとエリンギが入ったかまぼこです♪

かみかみメニュー

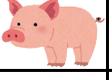
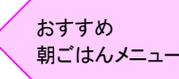
夕食はうす味にしましょう。

主食・主菜・副菜・汁物がそろった献立です。ごはんを中心とした和食(日本食)の組み合わせをお伝えします。(※毎月19日の「食育の日」前後に実施し、和食を推進します。)

かみかみメニュー

夕食はうす味にしましょう。



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
20	月	ごはん 豆みそ 牛乳(乳) あつやきたまご(卵) けんちん汁	牛乳(乳) だいず 油あげ みそ きな粉 かつおぶし たまご(卵)	こんにやく ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ(いわき市産)	ごはん じゃがいも でんぷん こめ油 さとう 油	562 kcal	20.7 g	17.3 g	1.7 g
21	火	ごはん 牛乳(乳) ししゃものなんばんづけ どさんこ汁(乳) とうにゆうザート	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ とうにゆう	にんじん もやし(福島県産) とうもろこし 長ねぎ(いわき市産) しょうが にんにく 玉ねぎ ピーマン こんにやく	ごはん じゃがいも こめ油 バター(乳) でんぷん さとう 水あめ 油 ココア	661 kcal	23.0 g	23.3 g	2.1 g
22	水	ごはん 牛乳(乳) いりどうふつつみ焼き にんじんのみそきんぴら こまつなのみそ汁	牛乳(乳) 油あげ とうふ だいず みそ とり肉 かつおぶし だいず ゼラチン	こまつな 玉ねぎ にんじん れんこん えだまめ しょうが ほししいたけ	ごはん じゃがいも こめ油 さんおんとう ごま でんぷん さとう 油	600 kcal	27.1 g	18.0 g	2.0 g
23	木	ごはん 牛乳(乳) とうふハンバーグ・野菜あんかけ 五目豆 オレンジ 	牛乳(乳) とり肉 こんぶ さつまあげ だいず とうふ おから かつおぶし	えだまめ にんじん ごぼう こんにやく しょうが 玉ねぎ にんにく えのきたけ チンゲンサイ オレンジ	ごはん じゃがいも こめ油 さんおんとう でんぷん さとう なたね油	620 kcal	24.8 g	15.7 g	2.2 g
24	金	トマキムチ丼 牛乳(乳) とうふナゲット(麦)② わかめスープ	牛乳(乳) とり肉 わかめ とうふ ぶた肉 こんぶ とうにゆう たい	にんじん 長ねぎ、トマト(いわき市産) しょうが だいこん にんにく はくさい 玉ねぎ もやし、にら(福島県産) えだまめ とうもろこし	ごはん でんぷん さとう 米粉 きびざとう ごま ごま油 なたね油 こめ油 小麦粉(麦)	633 kcal	26.5 g	22.6 g	2.3 g
27	月	ごはん 牛乳(乳) 肉と野菜のバーベキューソテー かみかみメニュー ワンタンスープ(麦) 小魚アーモンド	牛乳(乳) ぶた肉 	玉ねぎ にんじん もやし、ほうれん草(福島県産) ほししいたけ キャベツ にんにく しょうが	ごはん ワンタン(麦) こめ油 さとう アーモンド ごま	583 kcal	25.5 g	17.3 g	2.1 g
28	火	むぎごはん 牛乳(乳) いわしとさ煮 こんにやくとだいずの煮物 もやしと油あげのみそ汁 	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ だいず とり肉 こんぶ ちくわ かつおぶし いわし	こまつな もやし(福島県産) こんにやく にんじん	ごはん 大むぎ じゃがいも こめ油 さんおんとう さとう コーンスターチ	582 kcal	28.2 g	18.9 g	2.3 g
29	水	山さいうどん<ソフトめん(麦)+さんさいかけ汁> 牛乳(乳) ちくわの天ぷら(麦) かみかみメニュー かみかみだいず	牛乳(乳) とり肉 油あげ なると ちくわ(麦) 青のり だいず	玉ねぎ にんじん わらび たけのこ なめこ(いわき市産) きくらげ ほうれん草(福島県産)	ソフトめん(麦) でんぷん 小麦粉(麦) こめ油 さとう	567 kcal	27.0 g	15.9 g	2.4 g
30	木	チキンカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) アスパラガスとキャベツのソテー ひとくちももゼリー 	牛乳(乳) とり肉(皮なし) チーズ(乳) スキムミルク(乳) ぶた肉 かんてん	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが アスパラガス、もも(福島県産) キャベツ りんご レモン	ごはん じゃがいも さとう パーム油 でんぷん ルウ(麦) こめ油	608 kcal	20.3 g	18.2 g	2.3 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してくれるため、おいしく減塩ができます。

31	金	コッペパン(乳,麦) ブルーベリージャム  牛乳(乳) コロッケ(麦) しおこうじスープ	牛乳(乳) とり肉 だいず ぶた肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん しめじ えのきたけ	パン(乳,麦) 米こうじ 小麦粉(麦) コーンスターチ じゃがいも でんぷん さとう 水あめ 油 ラード パン粉(麦) こめ油 ブルーベリージャム	581 kcal	28.8 g	21.8 g	1.8 g
----	---	---	----------------------	----------------------------	--	----------	--------	--------	-------

*給食回数21回 *平均栄養価 エネルギー：604kcal たんぱく質：25.2g 脂質：19g カルシウム：386mg 食塩：2.1g

※いわき市の学校給食では、落花生・そば・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)

※給食に使用する食材の産地情報は、給食センターまでお問い合わせください。(納入事情により、献立内容や産地を変更する場合があります。)

※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しましょう。

※いわき市産・福島県産の食材は○○○(いわき市産)・△△△(福島県産)という表記になっています。また、「かみかみメニュー」は二重の下線で表記しています。