




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
朝ごはんを見直そう(食べる力)

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	体のちようしをとどのえる食品	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
1	水	食パン(乳,麦) 牛乳(乳) コーンのホワイトシチュー(乳,麦) ハンバーグ・ケチャップソースかけ	牛乳(乳) ぶた肉 ほたてエキス スキムミルク(乳) チーズ(乳) だいず とり肉	にんじん 玉ねぎ とうもろこし グリーンピース	パン(乳,麦) こめ油 じゃがいも 小麦粉(麦) さとう 油 パーム油 でんぶん ラード	633 kcal	27.2 g	20.8 g	2.0 g
2	木	季節の行事食献立 * 端午の節句 * 地域の郷土料理献立 * いわき市 * ごはん 牛乳(乳) かしわもち かつおのあげびたし わかたけみそ汁 かしわもち	5月5日は、「端午の節句」(こどもの日)です。子ども達のすこやかな成長を願い「かしわもち」や「ちまき」を食べる風習があります。 かつおはいわき市でも多く水揚げされる魚です。油で揚げ、しょうが醤油のたれにつけた「かつおの揚げびたし」はいわき市の郷土料理になっています。	牛乳(乳) とうふ みそ わかめ かつお あずき	たけのこ にんじん さやえんどう しょうが	617 kcal	26.9 g	13.4 g	2.1 g
7	火	ムリなくおいしく減塩 献立 ごはん 牛乳(乳) 油ふ入りぶた肉のうま煮(麦) あじのさんが焼き オレンジ	味付けが濃くなりがちな和食の煮物料理ですが、油麩を加えたことでコクやうま味がアップし、うす味でもおいしく仕上がりました。	牛乳(乳) ぶた肉 あつあげ こおりどうふ だいず あじ みそ 油ふ(麦)	ほしいたけ にんじん こんにやく 玉ねぎ さやえんどう ごぼう たけのこ 長ねぎ オレンジ	620 kcal	28.1 g	18.8 g	1.6 g
8	水	ごはん やさいとざつこくのふりかけ 牛乳(乳) ほうれん草とコーンのみそ味スープ チャプチェ	牛乳(乳) とり肉 みそ ぶた肉 かつおぶし こんぶ	にんにく しょうが ほしいたけ にんじん 玉ねぎ とうもろこし もやし ほうれん草 にら モロヘイヤ かぼちゃ 葉だいこん トマト	ごはん こめ油 ごま油 さとう はるさめ 完熟とうもろこし ひえ キヌア じゃがいも 水あめ コーンスターチ	512 kcal	22.1 g	12.5 g	1.9 g
9	木	しょうゆラーメン<ちゅうかソフトめん(麦)+スープ> 牛乳(乳) にんじんしゅうまい①(麦) ひじきしゅうまい①(麦) アセロラゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 なた たら だいず とり肉 ひじき	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 キャベツ しいたけ アセロラ りんご	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 小麦粉(麦) でんぶん さとう ごま油 ラード	545 kcal	23.4 g	12.7 g	2.5 g
10	金	よくかむ献立 こめこやさいカレーライス<麦ごはん> 牛乳(乳) とんかつ(卵,麦) おさつスティック	よくかんで食べることは、肥満の予防・解消につながっています。「よくかむ」ことを意識して食べるようにしましょう。	牛乳(乳) とり肉 だいずミート とう乳チーズ だいず ぶた肉 たまご(卵)	にんにく しょうが にんじん セロリ 玉ねぎ ズッキーニ しめじ かぼちゃ	665 kcal	22.8 g	22.9 g	2.1 g
13	月	日本型食生活献立 地場産物活用献立 ごはん <主食> 牛乳(乳) <主菜> ごもくあつ焼きたまご(卵,麦) ふきとこんにやくのみそ炒め いわしのつみれ汁 <汁物>	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 製品や果物が加わったバランスのよい食事です。 今日は福島県産の食材(地場産物)、ごはん・牛乳・とうふ・ぶた肉・たまご・こんにやく・長ねぎを使った献立になっています。	牛乳(乳) たら とうふ ぶた肉 みそ だいず こんぶ ひじき たまご(卵) いわし	ごぼう しょうが にんじん ふき だいこん 長ねぎ こんにやく たけのこ ほうれん草	583 kcal	25.7 g	18.5 g	2.1 g
14	火	ごはん 焼きのり 牛乳(乳) たれつき肉だんご②(麦) ご汁 ぶどうゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 だいず 油あげ とうふ みそ とり肉 のり かつおぶし	にんじん だいこん 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ ぶどう	ごはん じゃがいも でんぶん さとう 水あめ パン粉(麦) だいず油	598 kcal	24.6 g	15.2 g	1.9 g
15	水	コッペパン(乳,麦) だいずチョコクリーム(乳) 牛乳(乳) ウインナーソーセージ・シャリアピンソースかけ こんぶだしミネストローネ	牛乳(乳) とり肉 白いんげん豆 とう乳チーズ ぶた肉	にんにく にんじん 玉ねぎ セロリ トマト キャベツ さやいんげん レモン	パン(乳,麦) オリーブオイル さとう でんぶん だいずチョコクリーム(乳)	627 kcal	24.3 g	28.2 g	2.0 g
16	木	ごはん 牛乳(乳) コロッケ(麦) こんにやくとこんぶの煮物(麦) にらとほうれん草のかきたまみそ汁(卵)	牛乳(乳) とり肉 みそ だいず とう乳 たまご(卵) ぶた肉 油あげ こんぶ ちくわ(麦) かつおぶし	玉ねぎ にら ほうれん草 にんじん こんにやく	ごはん でんぶん こめ油 さとう 小麦粉(麦) コーンフラワー じゃがいも 水あめ 油 ラード パン粉(麦)	657 kcal	27.5 g	22.2 g	2.4 g
17	金	さんさいごはん(まぜこみ) 牛乳(乳) とうふナゲット②(麦) あさりのみそ汁	牛乳(乳) あさり みそ ぶた肉 油あげ だいず とうふ とう乳 いとよりだい	玉ねぎ 長ねぎ みつば ほしいたけ こんにやくにんじん えのきたけ わらび えだまめ とうもろこし	ごはん さとう 小麦粉(麦) でんぶん 油 大豆油	586 kcal	27.3 g	18.6 g	2.4 g



日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体のちょうしをとのえる食品	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	食性相当量				
20	月	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー マーボーあつあげ ワンタンスープ(麦)	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 みそ あつあげ	にんじん 玉ねぎ もやし こまつな にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ	ごはん ワンタン(麦) ごま油 さとう でんぶん	569 kcal	21.4 g	14.2 g	2.1 g				
21	火	たけのこごはん(まぜこみ) 牛乳(乳) ちくわのいそべあげ②(麦) しょうが入りぶた汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ だいず とう乳 みそ とり肉 油あげ こおりとうふ ちくわ(麦) 青のり	ごぼう にんじん だいこん こんにやく なめこ しょうが 長ねぎ たけのこ	ごはん じゃがいも さとう でんぶん こめ油	592 kcal	25.0 g	18.0 g	2.4 g				
22	水	ごはん 牛乳(乳) しのだ煮(麦) じゃがいものそぼろ煮	牛乳(乳) とり肉 さつまあげ あつあげ だいず 油あげ	にんじん 玉ねぎ さやいんげん こんにやく しいたけ しめじ	ごはん こめ油 じゃがいも さとう でんぶん パン粉(麦)	580 kcal	20.7 g	13.7 g	2.1 g				
23	木	さんさいうどん<ソフトめん(麦)+かけ汁> 牛乳(乳) キャベツメンチかつ(麦) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 油あげ なると だいず ぶた肉	ほししいたけ にんじん なめこ 玉ねぎ わらび たけのこ みつば キャベツ オレンジ	ソフトめん(麦) コーンスターチ 小麦粉(麦) でんぶん さとう なたね油 パン粉(麦) こめ油	620 kcal	29.2 g	19.5 g	2.2 g				
24	金	<p>にほんがたしよくせいかつこんだて 日本型食生活献立</p> <p>ごはん(主) 牛乳(乳) さけのお焼き(主) アスパラガスのにんにくいため 新じゃがと春キャベツのみそ汁(汁物)</p>		<p>にほんがたしよくせいかつこんだて 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・乳製品や果物が加わったバランスのよい食事です。健康により食事の組み合わせをおおえましよう。</p> <p>牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ ハム さけ</p>		<p>キャベツ にんにく とうもろこし にんじん グリーンアスパラガス</p>		<p>ごはん じゃがいも こめ油</p>		566 kcal	26.1 g	16.3 g	2.4 g
27	月	ごはん 牛乳(乳) さばのとさ煮 あげなすのみそ汁 オレンジ	牛乳(乳) 油あげ みそ かつおぶし さば	玉ねぎ なす ほうれん草 オレンジ	ごはん でんぶん さとう	614 kcal	21.6 g	18.3 g	2.0 g				
28	火	ごはん 牛乳(乳) ピビンバ わかめスープ お茶だいず	牛乳(乳) とり肉 とうふ わかめ ぶた肉 だいず	にんじん とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく ぜんまい もやし こまつな	ごはん でんぶん こめ油 さとう ごま ごま油	538 kcal	27.0 g	14.3 g	2.3 g				
29	水	<p>かいほつげんえんこんだて 【ひとしおラボ】開発減塩献立</p> <p>バターロールパン(乳、麦) 牛乳(乳) かぼちゃチーズフライ(乳、麦) やさいもっちり塩こうじスープ メロン</p> <p>やさしい味の スープです。</p>		<p>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。塩こうじに肉を漬け込むことで食材のうまみを引き出し、おいしく減塩ができます。</p> <p>い わ き スープの 塩分は1.0g です。</p> <p>牛乳(乳) とり肉 だいず チーズ(乳)</p>		<p>にんじん 玉ねぎ しめじ えのきたけ キャベツ かぼちゃ メロン</p>		<p>パン(乳、麦) さとう マーガリン(乳) 米 米こうじ 小麦粉(麦) でんぶん 油 パン粉(麦) マーガリン(乳) 米粉 こめ油</p>		629 kcal	24.3 g	26.6 g	2.1 g
30	木	<p>きゆうしよくとく えすでいーじーすこんだて 給食で取り組むSDGs 献立</p> <p>よくかむ献立</p> <p>げん米入りごはん 牛乳(乳) SDGs(エスディーゼーズ)ドライカレー ベーコンとやさいのスープ とう乳プリン</p>		<p>きゆうしよくとく か の う えすでいーじーす とく 給食でも可能などころからSDGsに取り組んでいます。今日は、大根とキャベツの廃棄を見直し有効利用しています。</p> <p>きょう さいしよくせい かわ しん かわ 今日のドライカレーにはよくかむ食材として、大根の皮・キャベツの芯をこまかく刻んで加えてあります。食感を楽しんで食べましょう。</p> <p>牛乳(乳) ベーコン ぶた肉 だいずミート とう乳</p>		<p>にんじん だいこん 玉ねぎ キャベツ こまつな しょうが にんにく セロリ マッシュルーム パセリ</p>		<p>玄米は丸ごと食べるので はいき部分が少ない食品です。 えいようたっぷり!</p> <p>ごはん こめ油 玄米 米粉 さとう 水あめ ショートニング</p>		596 kcal	24.0 g	16.5 g	2.0 g
31	金	ごはん 牛乳(乳) いわしのみそ煮 肉じゃが	牛乳(乳) ぶた肉 いわし みそ	にんじん こんにやく 玉ねぎ さやいんげん	ごはん こめ油 じゃがいも さとう コーンスターチ	599 kcal	26.9 g	16.3 g	1.9 g				

* 給食回数21回 * 平均栄養価 エネルギー：597cal たんぱく質：25.1g 脂質：18.0g カルシウム：361mg 食塩：2.1g

※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)とうまが混じる可能性があります。※めんの汁を飲み干してしまった場合は、夕食をうす味にしましょう。

※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。

* 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。