



よくかむことは
よく味わうこと

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」

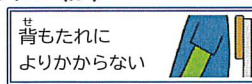
小名浜学校給食共同調理場

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
☆ 子どもの日お祝い献立 ☆ 5月5日は子どもの日「端午の節句」です。こどもの健やかな成長を祝う日で、日本では柏もちや、ちまきを食べる習慣があります。								
1	水	ごはん 牛乳(乳) かつおのあげびたし わかたけ汁 かしわもち	牛乳(乳) とり肉 とうふ わかめ あずき かつお	ほししいたけ たけのこ ほうれんそう さやえんどう しょうが	ごはん ごま でん粉 さとう こめ油 こめ粉	606 kcal	29.5 g	13.8 g
☆ 一汁二菜の日 ☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。								
2	木	ごはん 牛乳(乳) 白ごまつね(麦) ひじきの油いため だいこんのみそ汁	牛乳(乳) 油あげ とうふ だいず とり肉 とりレバー みそ ほしひじき さつまあげ	だいこん こまつな 長ねぎ 玉ねぎ ほししいたけ にんじん こんにゃく さやいんげん	ごはん じゃがいも でん粉 さとう ごま 油 ラード パン粉(麦) こめ油	552 kcal	22.6 g	16.0 g
7	火	ごはん 味つけのり 牛乳(乳) チキンカツ(麦) 福島県産のとり肉を ご汁 使用しています。	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ だいず みそ 油あげ とり肉 のり	にんじん だいこん 玉ねぎ 長ねぎ	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) パン粉(麦) こめ油	650 kcal	28.3 g	22.4 g
8	水	たけのこごはん 牛乳(乳) たこナゲット なめことやさいのみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ たら いか たこ とり肉 油あげ こうやどうふ	にんじん こんにゃく だいこん こまつな なめこ 玉ねぎ たけのこ	ごはん じゃがいも でん粉 さとう だいず油 こめ油	566 kcal	25.1 g	16.6 g
9	木	チキンカレーライス(麦ごはん)(乳、麦) 牛乳(乳) アスパラソテー オレンジ	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン	にんにく にんじん 玉ねぎ とうもろこし キャベツ オレンジ アスパラガス	ごはん 大麦 こめ油 じゃがいも カレー(麦) ハヤシルウ(麦)	626 kcal	20.4 g	19.3 g
10	金	コッペパン(乳、麦) マーシャルビーンズ(乳) 牛乳(乳) コロッケ(麦) わかめとやさいのスープ	牛乳(乳) とり肉 とうふ わかめ だいず	にんじん 玉ねぎ とうもろこし えのきたけ こまつな さやいんげん	パン(乳、麦) じゃがいも でん粉 小麦粉(麦) さとう 油 こめ油 パン粉(麦) マーシャルビーンズ(乳)	676 kcal	24.1 g	28.2 g
13	月	ごはん 牛乳(乳) みそかんぱら ちゅうかたまごスープ(卵) ミニフィッシュ	牛乳(乳) とり肉 とうふ たまご(卵) ぶた肉 みそ にぼし	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ にら さやいんげん	ごはん はるさめ でん粉 じゃがいも こめ油 さとう コーンスターチ	609 kcal	25.6 g	18.3 g
☆ 一汁二菜の日 ☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。								
14	火	ごはん 牛乳(乳) とりつくね(麦) ブロッコリーのおかかマヨあえ ぶた汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ とり肉 だいず ほしひじき みそ かまぼこ かつおぶし	にんじん だいこん こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ ブロッコリー キャベツ	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 さとう パン粉(麦) ノンエッグマヨネーズ	589 kcal	23.7 g	20.0 g
15	水	みそラーメン(ちゅうかソフトめん(麦)+みそ味スープ) 牛乳(乳) ぎょうざ(麦)② とう乳プリン	牛乳(乳) ぶた肉 みそ とう乳	にんにく しょうが にんじん もやし たけのこ とうもろこし キャベツ 長ねぎ チンゲンサイ 玉ねぎ にら	ちゅうかソフトめん(麦) さとう 小麦粉(麦) でん粉 油 ラード こめ油 水あめ ショートニング	643 kcal	24.1 g	22.5 g
16	木	ごはん 牛乳(乳) いわしのとさ煮 ぶた肉のうま煮 オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 あつあげ こうやどうふ いわし かつおぶし	こんにゃく ほししいたけ にんじん 玉ねぎ さやいんげん オレンジ	ごはん こめ油 さとう コーンスターチ	636 kcal	28.9 g	20.7 g

※アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称のうしろに()で表記してあります。たまご…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)

※食材は、安全を確認したものを使用します。そのため食材がそろわない時には、献立や使用食材を変更する場合があります。

※学校給食では[そば・落花生・くるみ]を使用しておりません。



せ
背すじをピンと
の
伸ばして食べよう！



5月(小学校)



小名浜学校給食共同調理場

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	I補 [※]	たんぱく質	脂質	食塩相当量
☆一汁二菜の日☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。									
17	金	麦ごはん 牛乳(乳) とり肉のてりやき もやしとぶた肉の油いため けんちん汁	牛乳(乳) とろろ みそ とり肉 福島の豚肉です。 ぶた肉	ごぼう にんにく こんにゃく にら だいこん 長ねぎ しょうが もやし ほししいたけ たけのこ キャベツ	ごはん 大麦 こめ油 じゃがいも	585 kcal	26.4 g	19.0 g	2.4 g
20	月	ごはん 牛乳(乳) いりどうふつつみやき ちくぜん煮	牛乳(乳) とり肉 さつまあげ だいず とろろ かつおぶし ゼラチン	ごぼう こんにゃく ほししいたけ にんにく 玉ねぎ むきえだまめ たけのこ しょうが さやいんげん	ごはん こめ油 じゃがいも さとう でん粉 油	579 kcal	25.4 g	14.5 g	1.9 g
☆一汁二菜の日☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。									
21	火	ごはん 牛乳(乳) あじのさんがやき ふきの油いため どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 とろろ みそ だいず あじ とり肉 さつまあげ	しょうが にんにく にんにく もやし とうもろこし 長ねぎ ごぼう たけのこ 玉ねぎ こんにゃく ふき	ごはん こめ油 じゃがいも バター(乳) でん粉 さとう 油 ラード	603 kcal	27.2 g	18.5 g	2.3 g
22	水	ごはん 牛乳(乳) 肉とやさいのバーベキューソテー こまつなのみそ汁 グレープゼリー	牛乳(乳) とうろろ みそ 福島の豚肉です。 油あげ ぶた肉	長ねぎ こまつな にんにく しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ ぶどう	ごはん じゃがいも こめ油 さとう	585 kcal	23.2 g	15.9 g	2.0 g
23	木	ごはん 牛乳(乳) マーボーあつあげ ワンタンスープ(麦) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 みそ あつあげ	にんにく 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 さやいんげん オレンジ	ごはん ワンタン(麦) こめ油 さとう でん粉	592 kcal	24.0 g	16.3 g	2.0 g
24	金	食パン(乳、麦) 牛乳(乳)コーヒー やさいメンチカツ(麦) ソースかけ とり肉とじゃがいものスープ	牛乳(乳) とり肉 だいず ぶた肉	にんにく ほうれんそう キャベツ 玉ねぎ	パン(乳、麦) じゃがいも こめ油 小麦粉(麦) コーンフラワー 油 でん粉 さとう パン粉(麦)	645 kcal	23.3 g	23.2 g	2.4 g
27	月	ごはん 牛乳(乳) ししゃものあまずあんかけ② 肉じゃが	牛乳(乳) ぶた肉 ししゃも	にんにく こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ みつば	ごはん こめ油 さとう じゃがいも でん粉	627 kcal	24.3 g	20.0 g	2.2 g
28	火	ごはん 牛乳(乳) びびんバ 福島の豚肉を使用しています。 キャベツのみそ汁	牛乳(乳) 油あげ とろろ みそ ぶた肉	玉ねぎ ほうれんそう キャベツ しょうが にんにく ぜんまい にんにく もやし こまつな	ごはん じゃがいも こめ油 さとう ごま油 ごま	555 kcal	25.0 g	15.9 g	2.0 g
29	水	さんさいうどん(ソフトめん(麦)+さんさいかけ汁) 牛乳(乳) かぼちゃコロッケ(麦) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 なんと だいず	ほししいたけ にんにく 玉ねぎ わらび こまつな 長ねぎ かぼちゃ オレンジ	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) じゃがいも でん粉 さとう 油 パン粉(麦) こめ油	620 kcal	24.5 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。									
☆朝食モデルメニュー☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立で、日本型食事の理想的な朝ごはんメニューです。									
30	木	ごはん 牛乳(乳) さばのこんぶしょうゆやき あおなののりごまあえ やさいたっぷりしおこうじスープ	牛乳(乳) とり肉 さば のり	キャベツ 玉ねぎ にんにく しめじ えのきたけ ほうれんそう もやし こまつな トマト トマトはいわき産だニャ！	ごはん さとう 塩こうじとしょうのみで味付けしたスープです。 水あめ ごま	566 kcal	24.2 g	20.6 g	1.8 g
31	金	ねじりパン(乳、麦) 牛乳(乳) オムレツ(卵) ミートソースかけ コーンクリームスープ(乳、麦)	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 スキムミルク(乳) ほたて チーズ(乳) たまご(卵)	にんにく 玉ねぎ とうもろこし トマト ほうれんそう	パン(乳、麦) さとう マーガリン(乳) こめ油 油 でん粉 コーンスターチ じゃがいも 小麦粉(麦) 生クリーム(乳)	661 kcal	26.9 g	25.4 g	2.6 g

給食回数 21回 平均栄養価：エネルギー 608kcal たんぱく質 25.1g 脂質 19.3g カルシウム 383mg 食塩相当量 2.1g

手をしっかりあらおう！