

令和6年5月分 学校給食予定献立表 (小学校)



このげつ しょういく もくひょう ちょうしやく たいせつ し
今月の食育目標：朝食の大切さを知ろう



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

四倉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	1人分	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1 水	ごはん あじつけのり 牛乳(乳) マーボーあつあげ とり肉とほうれんそうのどろみスープ いちごとみかんのゼリー	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 きぬあつあげ みそ かんでん のり	玉ねぎ 長ねぎ ほうれんそう にんじん しょうが たけのこ ほししいたけ グリンピース にんにく いちご みかん オレンジ	ごはん でんぷん ごま油 さとう みずあめ	576 kcal	22.0 kcal	14.9 g	2.1 g
2 木	ごはん 牛乳(乳) いわしのあげびたし かみかみメニュー ぶた汁 チーズ(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 みそ いわし チーズ(乳)	こんにゃく 玉ねぎ にんじん だいこん 長ねぎ しょうが	ごはん じゃがいも でんぷん こめ油 さとう	588 kcal	25.3 kcal	18.4 g	2.1 g
ゴールデンウィーク								
☆☆行事食 端午の節句「こどもの日献立」☆☆ 5月5日の「端午の節句(こどもの日)」にちなんで献立です。端午の節句は子どもの健やかな成長を願う日本ならではの行事です。5月7日から牛乳パックのリサイクルが始まります！								
7 火	ごはん 牛乳(乳) かつおカツ(麦)・ワインソースかけ わかたけみそ汁 かみかみメニュー かしわもち	牛乳(乳) わかめ とうふ みそ だいず かつお あずき	玉ねぎ にんじん たけのこ さやえんどう しょうが	ごはん こむぎ粉(麦) でんぷん さとう パン粉(麦) こめ油 こめ粉	649 kcal	31.2 kcal	18.9 g	2.1 g
8 水	ポークカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳)・コーヒー えだまめとコーンのソテー かみかみメニュー	牛乳(乳) ぶた肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン	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	ごはん じゃがいも ルウ(麦) こめ油 さとう	665 kcal	23.5 kcal	19.8 g	2.3 g
☆☆朝ごはんモデル献立①☆☆ 今日朝ごはんをイメージした献立です。具だくさんのスープは、野菜のおかず(副菜)にもなります。忙しい朝には、具だくさんのスープがおすすめてです！								
9 木	食パン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) オムレツ(卵)・いわきトマトソースかけ はるさめとやさいのスープ	牛乳(乳) ぶた肉 たまご(卵) とり肉	玉ねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう トマト いちご	パン(乳,麦) はるさめ さとう でんぷん こめ油	567 kcal	24.6 kcal	18.4 g	2.3 g
10 金	ごはん 牛乳(乳) あげだしとうふ(麦)・やさいあんかけ 肉じゃが	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ とり肉	玉ねぎ にんじん こんにゃく グリンピース ピーマン ほししいたけ	ごはん じゃがいも さとう こむぎ粉(麦) こめ油 でんぷん	603 kcal	23.5 kcal	16.4 g	2.0 g
13 月	ごはん 牛乳(乳) ぶたみそカツ(麦) ブロッコリーのおかかあえ いわきなめことやさいのみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ ささかまぼこ かつおぶし ぶた肉	にんじん こんにゃく 玉ねぎ こまつな なめこ ブロッコリー もやし	ごはん じゃがいも パン粉(麦) こめ油	623 kcal	23.4 kcal	20.8 g	1.8 g
☆☆朝ごはんモデル献立②☆☆ 今日朝ごはんをイメージした献立です。主食+主菜+副菜+汁物がそろった朝ごはんを食べると体や脳が自覚め、元気に勉強や運動に取り組むことができますよ！								
14 火	ごはん 牛乳(乳) さばのこんぶしょうゆやき ひじきの油いため キャベツのみそ汁 かみかみメニュー	牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ ひじき とり肉 だいず さば	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ ほうれんそう にんじん さやいんげん	ごはん さとう こめ油 みずあめ	608 kcal	26.2 kcal	23.6 g	2.1 g
15 水	たけのこごはん(げんりょうごはん) 牛乳(乳) にんじんメンチカツ(麦) ご汁 ぐをごはんによませてから、よそいましょう。	牛乳(乳) ぶた肉 油あげ とうふ だいず みそ とり肉	玉ねぎ にんじん 長ねぎ たけのこ かんぴょう さやえんどう	ごはん じゃがいも さとう こむぎ粉(麦) でんぷん パン粉(麦) こめ油	612 kcal	27.5 kcal	20.6 g	2.2 g
16 木	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) アスパラガスのソテー かみかみメニュー かぼちゃポタージュ(乳,麦) 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	玉ねぎ かぼちゃ パセリ とうもろこし グリーンアスパラガス オレンジ	パン(乳,麦) ルウ(乳,麦) こめ油	632 kcal	26.6 kcal	20.9 g	2.1 g
17 金	しょうゆラーメン(ちゅうかソフトめん(麦)+しょうゆ味スープ) 牛乳(乳) やさいはるまき(麦) オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 なると だいず	玉ねぎ 長ねぎ にんじん ほうれんそう しょうが にんにく キャベツ ほししいたけ オレンジ	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 粉あめ こむぎ粉(麦) でんぷん はるさめ さとう ラード こめ粉 だいず油	613 kcal	23.1 kcal	21.6 g	2.5 g



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	1食分	たんぱく質	脂質	食塩相当量
20月	ごはん 牛乳(乳) とり肉のあまずかけ みそけんちん汁 オレンジ	牛乳(乳) とうふ みそ とり肉	にんじん 長ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく パプリカ ピーマン 玉ねぎ オレンジ	ごはん ジャがいも こめ油 でんぷん さとう	631 kcal	24.5 g	20.6 g	2.0 g
21火	ごはん 牛乳(乳) さけのみそマヨネーズやき こまつなのりごまあえ じゃがいもといわきこねぎのみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ のり さけ	玉ねぎ こねぎ こまつな にんじん もやし 長ねぎ	ごはん ジャがいも さとう ごま ノンエッグマヨネーズ こめ粉	599 kcal	28.3 g	18.7 g	2.1 g
22水	むぎごはん 牛乳(乳) かみかみピビンバ あげぎょうざ(麦) ちゅうかコーンスープ	牛乳(乳) とうふ ぶた肉 とり肉	玉ねぎ にんじん とうもろこし こねぎ しょうが にんにく ぜんまい もやし きりぼしだいこん こまつな キャベツ なら	ごはん おおむぎ ジャがいも はるさめ コーンスターチ でんぷん こめ油 さとう ごま ごま油 こむぎ粉(麦) ラード	633 kcal	35.5 g	19.7 g	2.3 g
23木	コッペパン(乳、麦) ふくしまりんごジャム 牛乳(乳) ハンバーグ・てりやきソースかけ いわきトマトのミネストローネ(麦) グレープゼリー	牛乳(乳) とり肉 白いんげんまめ だいず ぶた肉	にんにく にんじん セロリ 玉ねぎ トマト えだまめ ぶどう りんご	パン(乳、麦) こめ油 ジャがいも マカロニ(麦) でんぷん さとう ラード みずあめ	677 kcal	26.5 g	19.3 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。								
24金	ツナごはん(げんりょうごはん) 牛乳(乳) かぼちゃコロッケ(麦) ぐをごはんによくまぜてから、よそいましょう。 やさいもしっかりしおこうじスープ	牛乳(乳) とり肉 マグロオイルフレーク だいず マグロみず煮フレーク	とうもろこし キャベツ 玉ねぎ にんじん しめじ えのきたけ かぼちゃ	ごはん こめこうじ でんぷん さとう こむぎ粉(麦) ジャがいも パン粉(麦) こめ油	612 kcal	21.8 g	21.3 g	2.0 g
27月	ごはん おこめとやさいのふりかけ あおじそつくね(麦) じゃがいもとだいこんのそぼろ煮	牛乳(乳) とり肉 きぬあつあげ さつまあげ だいず ひじき こんぶ	だいこん 玉ねぎ にんじん さやいんげん しそ かぼちゃ トマト ほうれんそう	ごはん ジャがいも こめ油 さとう でんぷん こむぎ粉(麦) パン粉(麦) せいはいくまい みずあめ	634 kcal	25.8 g	18.7 g	2.1 g
28火	ごはん 牛乳(乳) ささみフライ(麦)・パックスソース きんぴらごぼう ほうれんそうのみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ とり肉 さつまあげ だいず	ほうれんそう 玉ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん	ごはん ジャがいも こめ油 さとう こむぎ粉(麦) でんぷん パン粉(麦)	622 kcal	25.8 g	19.5 g	2.1 g
29水	むぎごはん 牛乳(乳) ブロッコリーとウィンナーのソテー こめ粉のピーンズシチュー オレンジ	牛乳(乳) だいず ぶた肉 ウィンナー	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム りんご にんにく パセリ トマト とうもろこし ブロッコリー オレンジ	ごはん おおむぎ じゃがいも こめ粉ルウ こめ油	633 kcal	21.9 g	19.6 g	2.1 g
☆☆☆福島の郷土料理「みそかんぶら」☆☆☆「かんぶら」とはじゃがいものことです。新じゃがいもと一緒に収穫される小いもをむだなく食べる料理として作られました。								
30木	ごはん 牛乳(乳) いわしのとさ煮 みそかんぶら すまし汁	牛乳(乳) とり肉 とうふ みそ いわし かつおぶし	にんじん えのきたけ みつば ほうれんそう えだまめ	ごはん ジャがいも こめ油 さとう コーンスターチ	594 kcal	25.5 g	18.5 g	2.1 g
31金	さんさいうどん(ソフトめん(麦)+さんさいかけ汁) 牛乳(乳) ちくわのいそべあげ(麦) はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) とり肉 油あげ ちくわ(麦) あおのり	玉ねぎ にんじん ほうれんそう わらび ぜんまい きくらげ なめこ レモン	ソフトめん(麦) でんぷん こめ油 みずあめ はちみつ	613 kcal	25.2 g	14.0 g	2.4 g
給食回数：21回 エネルギー：618kcal たんぱく質：25.6g 脂質：19.2g カルシウム：371mg 食塩相当量：2.1g								

◆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、製造工場に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。



えいよう!

朝ごはんは、一日を元気に過ごす源です。「早ね・早起き・朝ごはん」のリズムを身につけ、毎日を元気にすごしましょう!

今月の地場産物(予定)
福島県産:グリーンアスパラガス・ほうれんそう・もやし・りんご
いわき市産:ごはん・春キャベツ・なめこ・トマト・こねぎ