



よくかむことは
よく味わうこと



令和6年6月分 学校給食予定献立表 (小学校)

◎ 今月の食育目標「よくかんで食べよう」

※いわき産の食材は太字で表示しています。



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
☆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)、汁物がそろう一汁二菜の献立で、日本型食事の理想的な朝ごはんメニューです。							
3 月	ごはん 牛乳(乳) さけやきざかな もやしとささみの煮びたし ほうれんそうのみそ汁	牛乳(乳) とろろ みそ 油あげ さけ とり肉	長ねぎ こまつな にんじん 玉ねぎ もやし ほうれんそう	ごはん じゃがいも こめ油	578 kcal	27.8 g	18.4 g
4 火	チャーハン 牛乳(乳) やさいはるまき(麦) わかめスープ ハスカップゼリー	牛乳(乳) とり肉 とうふ わかめ だいず やきぶた	にんじん とうもろこし にら たけのこ キャベツ 玉ねぎ にんにく 長ねぎ ほししいたけ むきえだまめ ぶどう	ごはん でん粉 ごま はるさめ 小麦粉(麦) さとう ごま油 なたね油 ラード こめ油	597 kcal	20.4 g	18.1 g
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。しっかりかんで食べましょう！							
よくかむと脳の神経細胞が刺激されて、食べすぎを防ぎます。		あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむとだ液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによってだ液の働きで、むし歯を予防します。	よくかむと良いことがたくさんあります。かみかみメニューは、特によくかんで、食べましょう！		
6 木	麦ごはん 牛乳(乳) 白ごまつくね(麦) くきわかめのいため煮 たねき汁 フィッシュビーンス	牛乳(乳) とろろ 油あげ だいず さつまあげ くきわかめ とりレバー とり肉 ぶた肉 あおのり にぼし	こんにやく にんじん えのきたけ しょうが 長ねぎ 玉ねぎ ほししいたけ	ごはん 大麦 でん粉 さとう ごま 油 ラード パン粉(麦) こめ油	567 kcal	23.4 g	16.7 g
7 金	食パン(乳、麦) マーシャルビーンス(乳) 牛乳(乳) ぶた肉入りコロッケ(麦) とり肉とじゃがいものスープ メロン	牛乳(乳) とり肉 だいず ぶた肉	にんじん こまつな 玉ねぎ メロン	パン(乳、麦) マーシャルビーンス(乳) じゃがいも 小麦粉(麦) コーンフラワー でん粉 さとう 水あめ 油 ラード パン粉(麦) こめ油	662 kcal	23.0 g	24.8 g
魚食給食 いわき市では毎月7日を「魚食の日」としています。給食でも毎月「常盤もの」を取り入れています。今日の魚は「いわし」です。							
☆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)、汁物がそろう一汁二菜の献立です。							
10 月	ごはん 牛乳(乳) いわしのしょうが煮 こんにやくのきんぴら なめことだいこんのみそ汁	牛乳(乳) いわし みそ かまぼこ とうふ ぶた肉	だいこん 玉ねぎ しょうが なめこ にんじん 長ねぎ	ごはん でん粉 さとう こめ油	567 kcal	25.0 g	17.2 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)、汁物がそろう一汁二菜の献立です。							
11 火	ごはん 牛乳(乳) とりつくね(麦) ぶた肉とごぼうのいため キャベツのみそ汁	牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ とり肉 だいず ほしひじき ぶた肉	玉ねぎ キャベツ こんにやく にんじん ごぼう しょうが こまつな	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 さとう パン粉(麦) こめ油	569 kcal	24.2 g	17.7 g
12 水	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) 煮たまご(卵) ひとくちりんごゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 なると たまご(卵) かんてん	しょうが にんじん こまつな 玉ねぎ にんにく 長ねぎ りんご レモン	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 さとう	531 kcal	26.2 g	14.1 g
13 木	ごはん 牛乳(乳) ビビンバ ミニトマト ご汁	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 とうふ だいず みそ 油あげ	長ねぎ だいこん 玉ねぎ もやし にんじん しょうが にんにく ぜんまい こまつな ミニトマト	ごはん じゃがいも こめ油 さとう ごま油 ごま	582 kcal	28.1 g	17.6 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。

地場産物の活用



いわき農産物マスコットキャラクター
アグリ☆ファイブ

いわき市の学校給食では、
いわき市や福島県内でとれた
食材や加工されたものを
使用して、地産地消に
取り組んでいます。

☆6/10(月)～6/14(金)の一週間は、地場産物の活用を積極的に行っています。

いわき市農産物

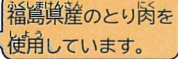
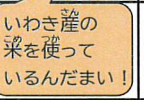
ごはん トマト 長ねぎ
ミニトマト だいこん なめこ
キャベツ こまつな にんじん
にんにく じゃがいも 玉ねぎ

いわき市で加工されたもの

とうふ こんにゃく
油あげ かまぼこ
いかなゲット
いわしのしょうが煮

福島県産

ぶた肉 とり肉 牛乳
ベーコン たまご
もやし さやいんげん
だいず ももジャム
トマトジュース にら
りんごゼリー もやし

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	Ical [*] - たんぱく質	脂質	食塩相当量	
14 金	食パン(乳,麦) ももジャム 牛乳(乳) チキンカツ(麦)  ミネストローネ	牛乳(乳) ベーコン 白いんげん豆  だいず とり肉	にんじん セロリ 玉ねぎ  さやいんげん にんにく トマト	パン(乳,麦) ももジャム じゃがいも 小麦粉(麦) パン粉(麦) こめ油	659 kcal	27.0 g	23.8 g	2.0 g
17 月	ツナごはん 牛乳(乳) いかなゲット とり肉とあおなのとろみスープ	牛乳(乳) とり肉 とうふ たら いか まぐろフレーク	玉ねぎ しょうが こまつな 長ねぎ にんじん	ごはん でん粉 さとう だいず油 こめ油	646 kcal	27.1 g	24.3 g	2.2 g
18 火	麦ごはん 牛乳(乳) さばのこうみやき 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 さば	にんじん 玉ねぎ さやいんげん 長ねぎ しょうが レモン	ごはん 大麦 こめ油 じゃがいも  さとう でん粉	619 kcal	29.1 g	17.8 g	2.0 g
19 水	ごはん 牛乳(乳) とり肉のアップルソースかけ ぶた汁	牛乳(乳) とうふ ぶた肉  みそ とり肉	にんじん だいこん こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ にんにく りんご レモン	ごはん じゃがいも  でん粉 こめ油 さとう	640 kcal	25.7 g	23.3 g	1.8 g
20 木	ごはん 牛乳(乳) あおなとベーコンのソテー ポークビーンズ(麦) 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) ぶた肉  だいず ベーコン れん乳(乳)	にんじん 玉ねぎ  マッシュルーム トマト とうもろこし こまつな	ごはん こめ油 じゃがいも デミグラスソース(麦) ハヤシルウ(麦) さとう	628 kcal	23.8 g	16.8 g	1.7 g
21 金	バーガーパン(乳,麦) 牛乳(乳) ハンバーグ てりやきソースかけ じゃがいものベーコン煮 オレンジ	牛乳(乳) ベーコン だいず ぶた肉 とり肉	にんじん 玉ねぎ さやいんげん マッシュルーム しょうが にんにく トマト オレンジ	パン(乳,麦) マーガリン(乳) さとう 小麦ふすま(麦) こめ油 水あめ じゃがいも でん粉 ラード	595 kcal	25.1 g	20.6 g	2.4 g
24 月	ポークカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) ブロッコリーソテー オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) ウインナー	にんにく にんじん 玉ねぎ とうもろこし ブロッコリー オレンジ	ごはん こめ油 じゃがいも  カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦)	665 kcal	21.6 g	21.9 g	2.5 g
25 火	きゅうしょくはありません (いわき市小学校陸上競技大会予備日のため)       							
26 水								
27 木								
28 金	うずまきパン(乳,麦) 牛乳(乳)コーヒー オムレツ(卵) トマトソースかけ かぼちゃのポタージュ(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 ほたて ぶた肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) たまご(卵)	にんじん 玉ねぎ  かぼちゃ にんにく セロリ トマト	パン(乳,麦) マーガリン(乳) さとう 油 シチュールウ(麦) 米油 生クリーム(乳) でん粉	700 kcal	25.9 g	25.0 g	2.4 g



給食回数 16回 平均栄養価：エネルギー613kcal たんぱく質25.2 g 脂質19.9 g カルシウム390mg 食塩相当量2.2 g

