



6月4日~10日は、歯と口の健康週間です。
 今年はよくかんで食べる料理がたくさん出ます。
 よくかんで食べましょう！








令和6年6月分 学校給食予定献立表 (小学校)

いわき市立平北部学校給食共同調理場

★今月の食育目標「よくかんで食べよう」★

日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体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
3	月	ごはん 牛乳(乳) こざかなつくだ煮 <small>かみかみメニュー</small> とうふハンバーグ・やさいおろしソースかけ やさいたっぷりとうにゅうぶたじる	牛乳(乳) ぶた肉 みそ とうにゅう だいず かんてん おから とり肉 とうふ しらす	にんじん ごぼう こんにやく キャベツ 長ねぎ しょうが 玉ねぎ にんにく だいこん	ごはん ごま油 じゃがいも でんぷん さとう なたね油 水あめ	580 kcal	25.1 g	15.3 g	2.1 g
4	火	まぜこみチャーハン〈ごはん〉 牛乳(乳) やさいはるまき(麦) <small>かみかみメニュー</small> ちゅうかたまごスープ(卵)	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) とうふ だいず やきぶた	玉ねぎ 長ねぎ ほししいたけ キャベツ たけのこ にんじん にら もやし グリンピース	ごはん はるさめ でんぷん ごま油 こむぎこ(麦) ラード だいず油 こめ油	591 kcal	21.3 g	19.8 g	2.4 g
5	水	給食はありません							
6	木	ごはん 牛乳(乳) <small>かみかみメニュー</small> とり肉とこんにやくのみそがらめ さわにわん メロン	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 みそ	だいこん にんじん こんにやく ごぼう ほししいたけ みつば 長ねぎ しょうが メロン	ごはん でんぷん こめ油 さとう ごま	625 kcal	26.1 g	17.1 g	2.1 g
7	金	しおラーメン 牛乳(乳) 〈ちゅうかワタめん(麦)+しおラーメン〉 ショーロンポー(麦) カミカミあえ <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) ぶた肉 かまぼこ するめいか こんぶ かき とり肉	にんじん たけのこ とうもろこし キャベツ もやし 玉ねぎ 長ねぎ きくらげ しょうが にんにく きりぼしだいこん きゅうり	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 さとう こむぎこ(麦) でんぷん はるさめ ごま油 ラード	566 kcal	25.5 g	15.3 g	2.7 g
◎6/10~14は、いわき市産や福島県産の食材をたくさん使用しています。地元の新鮮な食材を味わいましょう。(地元の食材は、太字で表記しています。)									
10	月	ごはん 牛乳(乳) けんさんぶたカツ(麦)・ソースかけ なめこやさいのみそ汁 けんさんももゼリー	牛乳(乳) とうふ みそ だいず ぶた肉	なめこ にんじん キャベツ 長ねぎ ほうれんそう もも	ごはん こむぎこ(麦) でんぷん パンこ(麦) こめ油 さとう こなあめ	607 kcal	23.5 g	17.9 g	1.7 g
* 朝ごはんモデルこんだて * 朝ごはんは1日の元気の源です。ごはんだけ、パンだけなどではなく、肉や魚・野菜のおかずも一緒に食べましょう。また、汁物を飲むと体が温まり、活動しやすくなります。暑い日には、熱中症予防にもなります。ごはん(主食)・肉や魚のおかず(主菜)・野菜のおかず(副菜)・汁物のそろった朝ごはんを心がけましょう。									
* 一汁二菜こんだて * 主食(ごはんに、主菜(肉や魚などのおかず)・副菜(野菜のおかず)・汁物を組み合わせた栄養のバランスをとりやすい献立です。給食にも和食を中心に積極的に取り入れています。									
11	火	ごはん 牛乳(乳) <small>かみかみメニュー</small> あつやきたまご(卵) こんにやくとだいずのもの(麦) どさん子汁(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ だいず みそ たまご(卵) とり肉 油あげ こんぶ ちくわ(麦) かつおぶし	もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく にんじん 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	635 kcal	28.8 g	22.0 g	2.2 g
12	水	ナン(乳麦) 牛乳(乳) <small>かみかみメニュー</small> チキンカレー(乳麦) ほうれんそうとエリンギのソテー けんさんひとくちりんごゼリー	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン かんてん	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく トマト ほうれんそう エリンギ とうもろこし りんご レモン	ナン(乳麦) じゃがいも カレールウ(乳麦) こめ油 さとう	617 kcal	23.7 g	21.3 g	2.7 g
13	木	むぎごはん あじつけのり 牛乳(乳) けんさんチキンカツ・ガーリックソースかけ けんさんこめこのワンタンスープ ミニトマト②	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 のり	玉ねぎ にんじん もやし ほししいたけ ほうれんそう こねぎ にんにく ミニトマト	ごはん おおむぎ でんぷん こめこ こめ油 さとう	610 kcal	21.3 g	20.5 g	2.2 g
いわき市では、魚を食べる機会を増やし、水産業への関心を深めることを目的として、毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でも毎月いわき市で水揚げされた魚「常磐もの」を取り入れていきます。今日は、「いわし」です。									
14	金	ごはん 牛乳(乳) いわししょうが煮 <small>一汁二菜こんだて</small> もやしとぶた肉の油いため ほうれんそうと油あげのみそ汁	牛乳(乳) 油あげ みそ いわし ぶた肉	玉ねぎ ほうれんそう しょうが にんじん にら もやし キャベツ しいたけ	ごはん じゃがいも でんぷん さとう こめ油	560 kcal	24.4 g	16.9 g	2.1 g

「常磐もの」は
めじろし
このマークが目印!!

日 曜	こんだて名	体をつくる食品	体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
17 月	ごはん わかめふりかけ 牛乳(乳) アジフライ(麦)・ソースかけ じゃがいものそぼろ煮	牛乳(乳) とり肉 あつあげ さつまあげ あじ のり かつおぶし わかめ	玉ねぎ さやいんげん にんじん ほししいたけ	ごはん じゃがいも でんぷん こめ油 さとう コーンスターチ こむぎこ(麦) パンこ(麦)	680 kcal	29.1 g	20.0 g	2.1 g
18 火	ごはん 牛乳(乳) 一汁二菜こんだて ハンバーグ・てりやきソースかけ ブロッコリーのおかかマヨあえ わかめとふのみそ汁(麦)	牛乳(乳) わかめ とうふ みそ だいず ぶた肉 とり肉 まぐろフレーク こおりとうふ かつおぶし	玉ねぎ 長ねぎ とうもろこし ブロッコリー 	ごはん ふ(麦) じゃがいも でんぷん さとう 油 ラード 水あめ ノンエッグマヨネーズ	608 kcal	23.6 g	20.1 g	2.1 g
19 水	コッペパン(乳 麦) 牛乳(乳)・イチゴ味 ウインナー・トマトソースかけ かぼちゃポターージュ(乳 麦) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) だいず ぶた肉 スキムミルク(乳) ウインナー	玉ねぎ かぼちゃ にんじん セロリ にんにく トマト 	パン(乳 麦) なまクリーム(乳) ルウ(乳 麦) こめ油 ラード オリーブオイル さとう	683 kcal	24.5 g	28.3 g	2.1 g
<p>かんぴょうの卵^{たまご}とじは、栃^{とちぎ}県の特^{とく}産^{さん}品^{ひん}「かんぴょう」を用いた郷^{きょう}土^ど料^{りょう}理^りです。かんぴょうはゆうがおの果^か肉^{にく}の皮^{かわ}を細^ほ長^そく切^きってから乾^{かん}燥^{そう}させて作^{つく}ります。 この際^{さい}、上^{じやう}手^ずにむけなかつたかんぴょうがもつ^{しる}た^{もの}い^{つか}ない^と、汁^じ物^{ぶつ}に使^{つか}わ^れた^のが「かんぴょうの卵^{たまご}とじ」の始^{はじ}まり^{です}。</p>								
20 木	ごはん 牛乳(乳) 一汁二菜こんだて さばのこうみやき ほうれんそうともやしののりごまあえ かんぴょうのたまごとじ汁(卵) かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 とうふ  たまご(卵) さば のり	玉ねぎ かんぴょう みつば こねぎ レモン しょうが ほうれんそう にんじん もやし	ごはん でんぷん  さとう ごま	628 kcal	28.2 g	24.8 g	2.1 g
21 金	きつねうどん 牛乳(乳) (りつめん(麦)+きつねかけ汁) かぼちゃとさつまいものコロッケ(麦) れいとうみかん	牛乳(乳) とり肉 なた 油あげ だいず とうにゅう ぶた肉	玉ねぎ こまつな にんじん 長ねぎ ほうれんそう かぼちゃ みかん	ソフトめん(麦) さつまいも じゃがいも でんぷん さとう パンこ(麦) だいず油 こめ油	616 kcal	25.4 g	18.6 g	2.4 g
24 月	ごはん 牛乳(乳) 一汁二菜こんだて とうふナゲット(麦)② マーボーはるさめ ちゅうかスープ	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ だいず いとよりだい とり肉 みそ とうにゅう	玉ねぎ 長ねぎ ほうれんそう えのきたけ えだまめ にんじん とうもろこし ほししいたけ たけのこ にんにく しょうが	ごはん でんぷん ごま油 こむぎこ(麦) さとう だいず油 はるさめ	588 kcal	21.2 g	18.4 g	2.2 g
25 火	給食はありません 							
26 水	給食はありません 							
27 木	給食はありません							
28 金	ざっこくごはん 牛乳(乳) かみかみメニュー とり肉のしおからあげ ひじきとベーコンのいためもの なす汁	牛乳(乳) 油あげ みそ とり肉 ひじき ベーコン だいず	なす 玉ねぎ とうもろこし  ピーマン 赤パプリカ	ごはん おおむぎ はつがげんまい もちきび たかきび くらまい はとむぎ アヲナリ じゃがいも でんぷん こめ油 さとう	589 kcal	23.6 g	18.5 g	2.0 g
給食回数：16回 エネルギー：611kcal たんぱく質：24.7g 脂質：19.7g カルシウム：373mg 食塩相当量：2.2g								

◎アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、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)】※「そば」「落花生」「くるみ」を含む食品は使用していません。

◎納入事情により、献立内容を変更する場合があります。◎はしは毎日持ち帰り、清潔なものを使いましょう。

◎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。

☆☆☆ よくかんで食べると、いいこといっぱい ☆☆☆

よくかむと脳の中の
満腹中枢が刺激されて、
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
て食べ物ののみ込みや
消化・吸収を助けます。



かむことによって出
ただ液の働きで、むし
歯を予防します。



☆今月の地場産物(予定)☆

いわき市産 ごはん、なめこ、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも
トマト、長ねぎ、こねぎ、しいたけ、いわし
福島県産 牛乳、にら、もやし、ピーマン、たまご、ぶた肉、
とり肉、きくらげ、ほうれん草
もも、りんご

※豆腐・油あげ・こんにやくは、地元の業者さんに作っていただいています。
また、野菜もなるべく地元のを優先して納品していただいています。