



# 令和6年6月分学校給食予定献立表(中学校)



今月の食育目標  
よくかんで食べよう(食べる力)

平南部学校給食共同調理場

日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
3	月	<b>給食で取り組むSDGs 献立</b>	給食でも可能なところからSDGsに取り組んでいます。今日は店で売るには少し小さいじゃがいもを皮ごと使ってみそかんぶらを作りました。							
		<b>地域の郷土料理献立 * 福島県 *</b>	福島県の郷土料理である「みそかんぶら」は、もともとはじゃがいもを収穫した時に出る「小さないも」を使って作ります。「ムダにしない」という農家の方の知恵が詰まった料理ですね。							
		<b>ムリなくおいしく減塩献立</b>	いわしのつみれ汁は昆布からだしをよく取り、だしのうま味を活かした味付けでうす味でもおいしく食べられるように仕上がっています。							
		ごはん 野菜と雑穀のふりかけ 牛乳(乳) みそかんぶら いわしのつみれ汁 いちごとみかんのゼリー	牛乳(乳) いわし たら 豚肉 みそ かつお節 昆布 寒天	ごぼう にんじん 大根 しょうが 干しいたけ なめこ しめじ 長ねぎ さやいんげん モロヘイヤ かぼちゃ 葉大根 トマト いちご みかん オレンジ	ごはん でん粉 砂糖 油 米油 じゃがいも 完熟とうもろこし ひえ キヌア 精白米 コーンスターチ 水あめ	758 kcal	25.9 g	17.1 g	2.2 g	
4	火	<b>よくかむ献立</b>	6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」です。期間中はよくかんで食べてほしい食品を多く取り入れた献立にしました。いつも以上によくかんで食べることを意識してみましよう。							
		食パン(乳 麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) ウインナー・チリソースかけ キャベツとコーンのクリームスープ(乳 麦)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ほたてエキス 豚肉 ウインナー	 にんじん 玉ねぎ とうもろこし キャベツ にんにく しょうが 長ねぎ	パン(乳 麦) じゃがいも 小麦粉(麦) 砂糖 パーム油 油 生クリーム(乳) 米油 でん粉 ブルーベリージャム	761 kcal	36.4 g	27.7 g	2.5 g	
6	木	塩ラーメン(中華ソフトめん(麦)+塩味スープ) 牛乳(乳) 揚げ餃子②(麦) 河内晩柑	牛乳(乳) 豚肉	 しょうが にんにく にんじん たけのこ もやし とうもろこし きくらげ キャベツ 河内晩柑 長ねぎ 玉ねぎ には	中華ソフトめん(麦) 米油 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 油 ラード	765 kcal	29.7 g	21.8 g	3.2 g	
		<b>地場産物活用献立</b>	6月10日から6月14日までは、福島県産の食材(地場産物)を多く使った献立になっています。ぜひおいしく食べてください。							
10	月	<b>ムリなくおいしく減塩献立</b>	いわき野菜の豚汁は昆布かつお節からだしを取り、豚肉や野菜のうま味を活かした味付けでうす味でもおいしく食べられるように仕上げました。かつおの南蛮漬けはタレに酢と生姜を入れて、うす味に仕上げています。							
		ごはん 牛乳(乳) かつおの南蛮づけ いわき野菜の豚汁 みそ大豆	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 大豆ペースト みそ かつお 大豆	 今週は地場産物を 太字で表示して います。	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく ししいたけ しょうが ほうれん草 長ねぎ	ごはん じゃがいも でん粉 米油 砂糖 ごま	757 kcal	37.5 g	18.4 g	2.2 g
11	火	食パン(乳 麦) 梨ジャム 牛乳(乳) コロケ(麦)・いちご入りソースかけ 野菜スープ	牛乳(乳) ベーコン 豚肉	にんじん 玉ねぎ もやし ほうれん草	パン(乳 麦) 小麦粉(麦) じゃがいも でん粉 砂糖 パン粉(麦) 大豆油 米油 いちごソース 梨ジャム	705 kcal	21.4 g	25.0 g	2.6 g	
12	水	雑穀ごはん 牛乳(乳) 青菜とエリンギのソテー ポークシチュー ひとくち桃ゼリー	牛乳(乳) 豚肉 ベーコン 寒天	 芽子にんにくは、 芽から根まで丸ごと 食べられます。	芽子にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト りんご とうもろこし エリンギ ほうれん草 小松菜 桃 レモン	ごはん 押麦 もちきび 高きび 発芽玄米 黒米 はとむぎ アマランサス 米油 じゃがいも 砂糖	808 kcal	27.1 g	20.3 g	2.8 g
13	木	ごはん 牛乳(乳) 豚カツ(麦)・ソースかけ ミニトマト② にらたまみそ汁(卵)	牛乳(乳) とり肉 みそ 豆腐 卵(卵) 大豆 豚肉	 ミニトマトはロに 入れたら、すくによく かんで食べましよう。	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ には ミニトマト	ごはん でん粉 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油 砂糖	758 kcal	33.2 g	21.3 g	2.4 g
14	金	<b>日本型食生活献立</b>	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。健康によい食事の組み合わせをおぼえましよう。							
		<b>魚食給食</b>	いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でも「常磐もの」を給食に取り入れていきます。今月は「いわし」です。							
		発芽米入りごはん(主菜) 牛乳(乳) いわしの生姜煮(主菜) 切り干し大根と小松菜の油炒め(副菜) なめこ汁(汁物)	牛乳(乳) 豆腐 大豆ペースト みそ いわし 豚肉 かまぼこ かつお節	 なめこ 長ねぎ しょうが にんじん 切り干し大根 小松菜	ごはん 発芽胚芽米 でん粉 砂糖 米油	732 kcal	30.0 g	18.8 g	2.5 g	
17	月	ごはん 牛乳(乳) タコライス もずくスープ いもけんぴ小魚	牛乳(乳) とり肉 もずく 豆腐 豚肉 豚レバー 大豆ミート いんげん豆 えんどう豆 ひよこ豆 豆乳チーズ	にんじん 玉ねぎ しょうが 長ねぎ にんにく	ごはん ごま 米油 米粉 さつまいも 砂糖 水あめ	743 kcal	33.5 g	18.5 g	2.7 g	



日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
日本型食生活献立									
18	火	ごはん(主食) 牛乳(乳) 副菜 とりの肉のガーリック醤油焼き 青菜とツナの煮びたし 呉汁(汁物) 主菜	牛乳(乳) 豚肉 大豆ペースト 油揚げ 豆腐 大豆 みそ とり肉 まぐろフレーク	にんじん 長ねぎ にんにく 玉ねぎ もやし 小松菜	ごはん じゃがいも 砂糖	784 kcal	34.4 g	24.8 g	2.6 g
19	水	カルシウム米入りごはん 牛乳(乳) あじフライ(麦) ソース とり塩肉じゃが オレンジ	牛乳(乳) とり肉 あじ	にんじん 玉ねぎ こんにやく さやいんげん オレンジ	ごはん でん粉 砂糖 米油 じゃがいも 小麦粉(麦) パン粉(麦)	767 kcal	30.2 g	19.1 g	2.7 g
20	木	麦ごはん 牛乳(乳) チンジャオロースー トマトとほうれん草の中華みそ汁(卵) 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) みそ 豆腐 卵(卵) 豚肉 かきエキス 練乳(乳)	トマト ほうれん草 長ねぎ しょうが にんにく たけのこ 黄パプリカ ピーマン	ごはん 大麦 でん粉 ごま油 米油 砂糖	745 kcal	31.6 g	19.5 g	2.7 g
21	金	きつねうどん(ソフトめん(麦)+きつねかけ汁) 牛乳(乳) 白身魚フライ(麦) すいか	牛乳(乳) とり肉 油揚げ なたと ホキ	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 すいか	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油	791 kcal	35.2 g	20.2 g	2.9 g
24	月	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・ガーリックソースかけ みそけんちん汁 ぶどうゼリー	牛乳(乳) 豆腐 大豆ペースト みそ 大豆 豚肉 とり肉	ごぼう にんじん 大根 こんにやく ほうれん草 長ねぎ しょうが 玉ねぎ にんにく トマト パセリ ぶどう	ごはん 米油 じゃがいも でん粉 砂糖 ラード	753 kcal	26.6 g	17.8 g	2.5 g
25	火	バターロールパン(乳 麦) 牛乳(乳)・コーヒー とり肉とマカロニのクリーム煮(乳 麦) ベーコンと野菜のコンソメ煮	牛乳(乳) ベーコン とり肉 スキムミルク(乳)	にんじん 大根 セロリ 玉ねぎ マッシュルーム さやいんげん ほうれん草	パン(乳 麦) 砂糖 マーガリン(乳) 米油 じゃがいも 小麦粉(麦) パーム油 マカロニ(麦)	763 kcal	31.2 g	25.7 g	3.0 g
26	水	夏野菜カレー(減量ごはん) 牛乳(乳) マセドアンサラダ オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 豆乳チーズ ハム	にんにく しょうが 玉ねぎ なす ズッキーニ かぼちゃ さやいんげん にんじん ブロッコリー セロリ オレンジ	ごはん 米油 米粉ルウ でん粉 砂糖 パーム油 ココア 米粉 はちみつ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	846 kcal	27.5 g	27.8 g	2.9 g
日本型食生活献立									
27	木	カルシウム米入りごはん(主食) 牛乳(乳) さばの昆布醤油焼き(主菜) こんにやくのきんぴら わかめのみそ汁(汁物) 河内晩柑(副菜)	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 大豆ペースト みそ わかめ 昆布 さば とり肉 さつま揚げ	玉ねぎ 長ねぎ トマト ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん 河内晩柑	ごはん でん粉 砂糖 水あめ 米油	769 kcal	31.2 g	25.4 g	2.3 g
日本型食生活献立									
28	金	ごはん(主食) 牛乳(乳) 白ごまつくね(麦) 主菜 ひじきと根菜の油炒め どさんこ汁(汁物) 副菜	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 大豆 とり肉 とりレバー 干しひじき 油揚げ	にんじん しょうが にんにく もやし とうもろこし 長ねぎ 玉ねぎ ごぼう れんこん 枝豆	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 ごま油 ラード パン粉(麦) 米油	767 kcal	30.0 g	21.9 g	2.5 g

\*給食回数18回 \*平均栄養価 エネルギー：765kcal たんぱく質：30.7g 脂質：21.7g カルシウム：438mg 食塩：2.6g

6月4日から10日は 歯と口の健康週間

◎よくかむと、どんないいことがあるの？



おいしく食べるには、歯と口の健康が大切です。かみこたえのある食べ物を食べてかむ力をつけましょう。

①おいしく味わえる	②食べすぎを防ぐ	③むし歯を防ぐ	④消化を助け、栄養の吸収が高まる	⑤歯並びがよくなる	⑥脳のはたらきがよくなり、心を安定させる

口の中に詰め込み過ぎないで！  
口いっぱいにはおぼると、食べものがよくかめないで注意しましょう。



※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)等が混じる可能性があります。 ◆ 魚食給食の魚の代金は市が負担しています ◆  
 ※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生徒が見られます。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。