

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



四倉学校給食共同調理場

はしは、毎日持って帰って、きれいに洗いましょ。次の日も、忘れずに持ってきてましょ！



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	チャーハン〈減量ごはん〉 春巻き(麦) わかめスープ	牛乳(乳) 牛乳(乳) とり肉 わかめ 豆腐 焼き豚 豚肉 大豆	もやし にんじん とうもろこし 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ しょうが 干しいたけ	ごはん でん粉 米油 粉あめ 小麦粉(麦) 春雨 砂糖 ラード 米粉 大豆油	757 kcal	26.7 g	28.5 g	2.6 g

○6/4~10は、「歯と口の健康週間」です。今月は、かみごたえのある食材を使っている「かみかみメニュー」が多く登場します。注目しながら、よくかんで食べましょ！

4 火	ごはん 牛乳(乳) 若竹信田煮 肉じゃが グレープゼリー	牛乳(乳) 豚肉 油揚げ とり肉	玉ねぎ にんじん こんにゃく グリンピース たけのこ ぶどう	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 でん粉 ラード	779 kcal	29.2 g	18.4 g	2.6 g
-----	------------------------------------	---------------------	--------------------------------------	-------------------------------	----------	--------	--------	-------

5日(水)~7日(金)は、給食はありません(中体連のため)

○6/10~14は地産地消週間です。今週は、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。(今週使う地元食材は太字で表記しています。)

10 月	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー ドライカレー 卵といわきトマトのスープ(卵)	牛乳(乳) ベーコン 卵(卵) 豚肉 大豆	エリンギ しいたけ いわきトマト 玉ねぎ ほうれん草 しょうが にんじん グリンピース	ごはん 米油 米粉 砂糖	796 kcal	36.0 g	23.0 g	2.8 g
------	---	-----------------------------	---	-----------------	----------	--------	--------	-------

魚食給食 いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でもいわき市で水揚げされた魚「常盤もの」を給食に取り入れていきます。今日の魚は「いわし」です。

11 火	ごはん 味つけのり 牛乳(乳) いわしのしょうが煮 野菜たっぷり豚汁 大野水耕の中玉トマト	牛乳(乳) 豚肉 豆乳 大豆 みそ いわし のり	にんじん 大根 玉ねぎ こんにゃく いわきこねぎ しょうが 中玉トマト	ごはん ごま油 じゃがいも でん粉 砂糖	759 kcal	35.8 g	22.0 g	1.9 g
------	---	--------------------------------	---	----------------------------	----------	--------	--------	-------

☆☆☆和食の日献立☆☆☆ 和食の基本である、「主食(ごはん)+主菜(県産豚みそカツ)+副菜(こんにゃくとくきわかめのきんぴら)+汁もの(八杯汁)」のそろった献立は、栄養のバランスが整いやすくなります。

☆☆☆いわき市の郷土料理:「八杯汁」☆☆☆ 「八杯汁」は、具たくさんのしょうゆ味の汁物です。今回は旬のじゃがいもやいわきのなめこ、こねぎなどをたっぷり入れて作りました!

12 水	ごはん 牛乳(乳) 県産豚みそカツ(麦) こんにゃくとくきわかめのきんぴら いわきがいっぱい!八杯汁	和食献立 牛乳(乳) 生揚げ とり肉 くきわかめ 豚肉 みそ	なめこ にんじん 大根 いわきこねぎ こんにゃく ごぼう	ごはん じゃがいも でん粉 米油 砂糖 パン粉(麦)	820 kcal	30.2 g	27.1 g	2.7 g
13 木	ピリ辛タンタンメン〈中華ソフトめん(麦)+タンタンスープ〉 牛乳(乳) 豚肉焼売②(麦) ふくしま桃ゼリー	牛乳(乳) みそ 豚肉 豆乳 大豆 とり肉	長ねぎ たけのこ にんじん にら しいたけ もやし しょうが にんにく 玉ねぎ れんこん 桃	中華ソフトめん(麦) 米油 ごま 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 粉あめ	815 kcal	37.9 g	22.3 g	3.0 g

★★★朝ごはんにおすすめ!「トマトジュースで作るミネストローネ」6月は「朝食調べ」があります。具たくさんの汁ものにする、野菜も食べやすいので、朝におすすめですよ!

14 金	食パン(乳麦) いわき梨ジャム 牛乳(乳) とり肉のアップルソースかけ トマトジュースで作るミネストローネ	牛乳(乳) ベーコン 大豆 とり肉	にんにく にんじん エリンギ セロリ 玉ねぎ 県産トマトジュース グリーンアスパラガス りんご 梨	パン(乳麦) 米油 じゃがいも でん粉 砂糖 水あめ	801 kcal	33.6 g	31.1 g	2.7 g
------	---	----------------------	---	----------------------------------	----------	--------	--------	-------

- ◆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。 卵…(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、製造工場で混入する可能性があります。
- ◆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。
- ◆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。

今月の地場産物(予定) 福島県産…卵、とり肉、ぶた肉、ベーコン、牛乳、大豆、豆乳、もやし、ほうれん草、グリーンアスパラガス、キャベツ、にら、トマト、にんじん、りんご、桃
いわき市産…ごはん、米粉、いわし、生揚げ、玉ねぎ、なめこ、エリンギ、しいたけ、こねぎ、こんにゃく、トマト、梨





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
17月	ごはん 牛乳(乳) さばの昆布醤油焼き かぼちゃのみそ汁 <i>かみかみメニュー</i>	和食献立 牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ 豚肉 さば	かぼちゃ 玉ねぎ ごぼう にんじん こんにゃく しょうが	ごはん さとう 米油 水あめ 	790 kcal	34.4 g	28.0 g	2.4 g
☆☆☆朝ごはんモデル献立☆☆☆今日は朝ごはんをイメージした献立です。主食+主菜+副菜+汁ものがそろった朝ごはんを食べると体や脳が目覚め、元気に勉強や運動に取り組むことができますよ！								
18火	ごはん 牛乳(乳) 厚焼き卵(卵) 切り干し大根の含め煮 <i>かみかみメニュー</i> 和食献立	牛乳(乳) 豚肉 油揚げ 豆腐 大豆 みそ とり肉 さつまいも 卵(卵)	玉ねぎ にんじん 長ねぎ 切り干し大根 こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 でん粉 	744 kcal	33.0 g	20.6 g	2.5 g
19水	ツナごはん(減量ごはん) 牛乳(乳) 青じそつくね(麦) 野菜たっぷりみそ汁 <i>具をごはんによく混ぜてから、よそいましょう。</i>	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ マグロオイルフレーク とり肉 大豆 ひじき	玉ねぎ キャベツ ほうれん草 にんじん しそ	ごはん じゃがいも 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦)	755 kcal	31.4 g	27.4 g	2.6 g
20木	麦ごはん 牛乳(乳) アジフライ(麦)・ワインソースかけ じゃがいもとかぶのそぼろ煮 	牛乳(乳) とり肉 絹厚揚げ さつまいも あじ	かぶ 玉ねぎ にんじん さやいんげん	ごはん 大麦 じゃがいも 米油 砂糖 でん粉 小麦粉(麦) パン粉(麦)	795 kcal	33.3 g	19.8 g	2.1 g
21金	コッパン(乳,麦) 牛乳(乳) チリコンカン キャベツとコーンのクリームスープ(乳,麦) メロン <i>かみかみメニュー</i>	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) 豚肉 豚レバー 大豆	とうもろこし キャベツ 玉ねぎ にんじん にんにく トマト メロン 	パン(乳,麦) コーンスターチ ルウ(乳,麦) 生クリーム(乳) 米粉 米油	774 kcal	37.8 g	23.8 g	2.4 g
24月	ごはん 牛乳(乳) かみかみイカメンチカツ(麦) パックソース どさんこ汁(乳) オレンジ <i>かみかみメニュー</i>	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 大豆 いか	にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく キャベツ オレンジ 	ごはん じゃがいも 米油 バター(乳) 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦)	802 kcal	28.2 g	24.8 g	2.5 g
25火	ごはん 牛乳(乳) とり手羽元のさっぱり煮 ツナとキャベツの煮びたし 玉ねぎのみそ汁 <i>給食初登場！骨付き肉をじっくり煮込みました！お酢の風味でさっぱり！</i>	和食献立 牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ マグロオイルフレーク とり肉	玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 もやし キャベツ しょうが にんにく	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま	753 kcal	33.5 g	25.5 g	2.8 g
26水	チキンカレーライス(乳,麦) (麦ごはん) 牛乳(乳) 枝豆とエリンギのソテー いもけんぴ小魚 <i>かみかみメニュー</i>	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン かたくちいわし	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく エリンギ とうもろこし 枝豆	ごはん 大麦 じゃがいも ルウ(麦) 米油 さつまいも 砂糖 水あめ	799 kcal	29.2 g	21.6 g	2.9 g
27木	五目うどん(ソフトめん(麦)+五目かけ汁) 牛乳(乳) ピザ風ポテト(乳) バナナ <i>給食初登場！ハッシュポテトに、トマトソースと野菜、チーズをのせてこんがり焼きました！</i>	牛乳(乳) とり肉 かまぼこ チーズ(乳)	にんじん たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 トマト とうもろこし にんにく グリーンアスパラガス バナナ	ソフトめん(麦) 米粉 じゃがいも 大豆油	760 kcal	34.8 g	18.2 g	3.2 g
28金	うずまきパン(乳,麦) 牛乳(乳) ハンバーグ・チリトマトソースかけ 大麦入り野菜スープ はちみつレモンゼリー <i>かみかみメニュー</i>	牛乳(乳) 豚肉 大豆 とり肉 	キャベツ 玉ねぎ にんじん セロリ マッシュルーム にんにく しょうが ズッキーニ パプリカ トマト レモン	パン(乳,麦) 大麦 じゃがいも でん粉 ラード 米油 水あめ はちみつ 砂糖	810 kcal	29.6 g	25.1 g	2.8 g
給食回数：17回 エネルギー：783kcal たんぱく質：32.6g 脂質：24.0g カルシウム：412mg 食塩相当量：2.6g								

よくかんで食べると「ひみこのはがいーぜ」！

よくかんで食べると起こる体によいことの頭文字をつなげると「ひみこのはがいーぜ」という合言葉ができます。

1回の食事にかむ回数は、卑弥呼が登場した弥生時代は約4000回、現在は約600回と大きく減少しています。

よくかんで食べることは、すぐにできる健康づくりです。

一口10~30回かむことを目指しましょう！



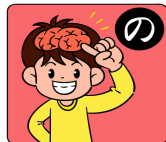
肥満予防になる



味覚が発達する



言葉の発音がはっきりする



脳が発達する



歯の病気を防ぐ



がんの予防になる



胃腸の働きをよくする



全身の体力向上と全力投球できる