

# 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



四倉学校給食共同調理場

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

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杯当り	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
3月	ごはん 牛乳(乳) わかたけの dashi 肉じゃが	牛乳(乳) ぶた肉 油あげ 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	ごはん じゃがいも さとう こめ油 でん粉 ラード	590 kcal	24.5 g	16.9 g	2.1 g	
<p>○6/4~10は、「歯と口の健康週間」です。今日は、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う！</p>									
4火	チャーハン(げんりょうごはん) 牛乳(乳) はるまき(麦) わかめスープ	牛乳(乳) とり肉 わかめ とうふ やきぶた ぶた肉 だいず	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 ほししいたけ	ごはん でん粉 こめ油 粉あめ こむぎ粉(麦) はるさめ さとう ラード こめ粉 だいず油	577 kcal	21.3 g	23.5 g	2.2 g	
5水	給食はありません(市内統一給食のない日)								
6木	うずまきパン(乳,麦) 牛乳(乳) ハンバーグ・シャリアピソースかけ おおむぎ入りやさいスープ	牛乳(乳) とり肉 だいず ぶた肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリ にんにく レモン メロン	パン(乳,麦) おおむぎ じゃがいも でん粉 油 ラード さとう	593 kcal	25.9 g	20.2 g	2.2 g	
7金	むぎごはん 牛乳(乳) かみかみイカメンチカツ(麦) パックソース ささみとキャベツの煮びたし 玉ねぎのみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ とり肉 だいず いか	玉ねぎ 長ねぎ こまつな もやし キャベツ にんじん しょうが にんにく	ごはん おおむぎ じゃがいも でん粉 コーンスターチ さとう ごま油 ごま こむぎ粉(麦) パン粉(麦) こめ油	593 kcal	29.2 g	19.4 g	2.2 g	
<p>○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う。(今週使う地元食材は赤字で表記しています。)</p>									
<p>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「常磐もの」を給食に取り入れていきます。今日の魚は「いわし」です。</p>									
10月	ごはん あじつけのり いわしのしょうが煮 やさいたっぷりぶた汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうにゅう だいず みそ いわし かんでん のり	にんじん 玉ねぎ だいこん いわきこねぎ こんにゃく しょうが いちご	ごはん ごま油 じゃがいも でん粉 さとう	603 kcal	29.5 g	18.9 g	1.6 g	
11火	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー ドライカレー たまごといわきトマトのスープ(卵)	牛乳(乳) ベーコン たまご(卵) ぶた肉 だいず	エリンギ しいたけ いわきトマト 玉ねぎ ほうれんそう しょうが にんじん グリンピース	ごはん こめ油 こめ粉 さとう	607 kcal	27.4 g	17.8 g	2.1 g	
<p>☆☆和食の日献立☆☆ 和食の基本である、「主食(ごはん)+主菜(県産ぶたみそカツ)+副菜(こんにゃくとくきわかめのきんぴら)+汁もの(はちはい汁)」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。</p>									
<p>☆☆いわき市の郷土料理「はちはい汁」☆☆ 「はちはい汁」は、具だ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！</p>									
12水	ごはん 牛乳(乳) 県産ぶたみそカツ(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！はちはい汁	牛乳(乳) なまあげ とり肉 くきわかめ ぶた肉 みそ	なめこ にんじん だいこん 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 こめ油 さとう パン粉(麦)	639 kcal	24.1 g	22.6 g	2.2 g	
<p>★★朝ごはんにおすすめ！「トマトジュースでつくるミネストローネ」6月は「朝食調べ」があります。具だ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！</p>									
13木	食パン(乳,麦) いわきなしジャム 牛乳(乳) とり肉のアップルソースかけ トマトジュースでつくるミネストローネ	牛乳(乳) ベーコン だいず 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 なし	パン(乳,麦) じゃがいも でん粉 こめ油 さとう みずあめ	658 kcal	27.9 g	25.1 g	2.3 g	
14金	ピリ辛タンタンメン(ちゅうかソフトめん(麦)+タンタンスープ) 牛乳(乳) ぶた肉しゅうまい(麦) ふくしまりんごゼリー	牛乳(乳) みそ ぶた肉 とうにゅう だいず とり肉	長ねぎ たけのこ にんじん もやし いら しいたけ しょうが にんにく 玉ねぎ れんこん りんご	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 ごま こむぎ粉(麦) でん粉 さとう	597 kcal	28.2 g	18.2 g	2.4 g	

今月の地場産物(予定) 福島県産・・・たまご、とり肉、ぶた肉、ベーコン、ぎゅうにゅう、だいず、とうにゅう、もやし、ほうれんそう、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  
いわき市産・・・ごはん、こめ粉、いわし、なまあげ、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、なし

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	1食分	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
17月	ごはん 牛乳(乳) さばのこんぶしょうゆやき かぼちゃのみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ ふた肉 さば	かぼちゃ 玉ねぎ ごぼう にんじん こんにやく しょうが	ごはん さとう こめ油 みずあめ		612 kcal	28.3 g	22.9 g	2.1 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) あつやきたまご(卵) きりぼしだいこんのふくめ煮 ご汁	牛乳(乳) ぶた肉 油あげ とうふ だいす みそ とり肉 さつまあげ たまご(卵)	玉ねぎ にんじん 長ねぎ きりぼしだいこん こんにやく ほししいたけ さやいんげん	ごはん ジャがいも さとう こめ油 でん粉		581 kcal	26.7 g	17.3 g	2.2 g
19水	ツナごはん(げんりょうごはん) 牛乳(乳) あおじそつくね(麦) やさいたっぷりみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ マグロオイルフレーク とり肉 だいす ひじき	玉ねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん しそ	ごはん ジャがいも さとう こむぎ粉(麦) でん粉 パン粉(麦)		582 kcal	25.5 g	22.2 g	2.1 g
20木	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) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) ぶた肉 ぶたレバー だいす	とうもろこし キャベツ 玉ねぎ にんじん にんにく トマト オレンジ	パン(乳,麦) コーンスターチ ルウ(乳,麦) なまクリーム(乳) こめ粉 こめ油		630 kcal	33.0 g	19.6 g	2.2 g
21金	麦ごはん 牛乳(乳) アジフライ(麦)・ワインソースかけ ジャがいもとかぶのそぼろ煮	牛乳(乳) とり肉 きぬあつあげ さつまあげ あじ	かぶ 玉ねぎ にんじん さやいんげん	ごはん おおむぎ ジャがいも こめ油 さとう でん粉 こむぎ粉(麦) パン粉(麦)		607 kcal	26.2 g	16.3 g	1.9 g
24月	チキンカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) ひよこまめとコーンのソテー	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン ひよこまめ	玉ねぎ にんじん グリーンピース にんにく とうもろこし えだまめ	ごはん ジャがいも ルウ(麦) こめ油		609 kcal	23.7 g	17.7 g	2.0 g
25火	給食はありません(陸上大会予備日のため)								
26水	給食はありません(陸上大会予備日のため)								
27木	給食はありません(陸上大会予備日のため)								
28金	ごもくうどん(ソフトめん(麦)+ごもくかけ汁) 牛乳(乳) とり肉とジャがいものスタミナあげ グレーゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 かまぼこ とり肉 だいす	にんじん だけのこ 玉ねぎ 長ねぎ こまつな えだまめ にんにく ぶどう	ソフトめん(麦) でん粉 こめ油 ジャがいも さとう		599 kcal	30.2 g	13.7 g	2.5 g
給食回数：16回 エネルギー：605kcal たんぱく質：27.0g 脂質：19.5g カルシウム：365mg 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、製造工場で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。
- ◆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。
- ◆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。

\*\*\*よくかんで食べると「ひみこのはがいーぜ」!\*\*\*

よくかんで食べるおこる 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回の食事でも回数は、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!



ひ まんよぼう 肥満予防になる



み かくはつ 味覚が発達する



こ ば はつおん 言葉の発音が はっきりする



の はつたつ 脳が発達する



は びょうき 歯の病気を防ぐ



が ぼう がんの予防になる



い ちよう はたら 胃腸の働きをよくする



ぜんしん たいりよくこうじょう 全身の体力向上と ぜんりよくつぎゅう 全力投球できる