

★今月の食育目標★
「暑さに負けない食事をしよう」




令和6年7・8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

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 ^キ	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	月	ごはん うめしそふりかけ 牛乳(乳) いわしのあげびたし ぶた汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ いわし あおさのり かつおぶし	こんにゃく 長ねぎ にんじん だいこん しょうが しそ うめ	ごはん ジャがいも でんぷん さとう ごま こめ油	599 kcal	25.3 g	19.5 g	2.3 g
2	火	ごはん 牛乳(乳) シアチーズいちご(乳) チンジャオロースー ちゅうかコンスープ(卵)	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) ぶた肉 かきエキス かんてん スキムミルク(乳) チーズ(乳)	とうもろこし 玉ねぎ にんじん こまつな たけのこ ピーマン パプリカ しょうが にんにく いちご レモン	ごはん でんぷん こめ油 さとう	572 kcal	22.8 g	18.5 g	2.0 g
* 季節の行事食こんだて * 七夕									
3	水	食パン(乳麦) 牛乳(乳) ほしがたハンバーグ・パ ^ハ キューソースかけ ジャがいものベーコン煮 たなばたゼリー	牛乳(乳) ベーコン だいず ぶた肉 とり肉	玉ねぎ にんじん さやいんげん しょうが にんにく トマト ピーマン とうもろこし ぶどう	パン(乳麦) ジャがいも こめ油 さとう でんぷん ラード	652 kcal	24.7 g	21.9 g	2.3 g
* 全国の郷土料理こんだて * 宮崎県延岡市									
4	木	ごはん 牛乳(乳) チキンなんばん ノンエッグタルタルソース なめこ汁 いわきさん一口なしゼリー	牛乳(乳) とうふ みそ とり肉 だいず かんてん	なめこ 長ねぎ こまつな 玉ねぎ にんじん こんにゃく ピクルス レモン パセリ なし	ごはん でんぷん こめ油 さとう 水あめ	578 kcal	27.0 g	17.0 g	2.0 g
5	金	ジャージャーメン 〈中かソフトめん(麦)+ツ ^ツ ァ ^ツ ァ ^ツ ァ ^ツ ス ^ス 〉 牛乳(乳) コーンしゅうまい(麦)② すいか	牛乳(乳) ぶた肉 みそ ほたてエキス ゼラチン だいず とうふ たら	玉ねぎ 長ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく とうもろこし すいか	中かソフトめん(麦) こめ油 ごま油 さとう ごま だいず油 でんぷん こむぎこ(麦) ラード パンこ(麦)	644 kcal	26.0 g	17.1 g	2.7 g
8	月	ごはん ざっこくふりかけ 牛乳(乳) ほっけのこんぶしょうゆやき かきたま汁(卵)	牛乳(乳) とり肉 なると とうふ たまご(卵) ほっけ かつおぶし	にんじん ほうれんそう トマト モロヘイヤ かぼちゃ はだいこん とうもろこし	ごはん でんぷん さとう 水あめ ひえ ジャがいも	544 kcal	29.1 g	17.2 g	1.6 g
* 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。									
9	火	まぜこみえだまめごはん 牛乳(乳) さつまあげのいそべあげ もずく汁	牛乳(乳) とり肉 こおりとうふ 油あげ さつまあげ 青のり もずく とうふ みそ	えだまめ ごぼう たけのこ 長ねぎ こまつな	ごはん さとう でんぷん こめ油	604 kcal	28.5 g	18.9 g	2.4 g
10	水	ごはん いそわかめふりかけ 牛乳(乳) ミートボール(麦)・あますあんかけ② はっほうさい	牛乳(乳) ぶた肉 いか かまぼこ とり肉 わかめ のり こんぶ	しょうが たけのこ 玉ねぎ にんじん キャベツ きくらげ ヤグ ^グ ^グ ^グ ^グ ^グ ^グ もやし さやいんげん	ごはん ごま油 でんぷん こむぎこ(麦) パンこ(麦) こめ油 さとう はとむぎ ごま	596 kcal	24.9 g	18.1 g	2.1 g
* 全国の郷土料理こんだて * 千葉県									
11	木	ごはん 味つけのり 牛乳(乳) あじのさんがやき ピリから肉じゃが	牛乳(乳) だいず あじ みそ ぶた肉 のり	ごぼう たけのこ 玉ねぎ にんじん 長ねぎ にんにく こんにゃく グリンピース	ごはん でんぷん さとう ラード ジャがいも ごま こめ油	628 kcal	27.8 g	18.1 g	2.0 g
12	金	むぎごはん 牛乳(乳)・バナナ味 ドライカレー トマトスープ	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 ぶたレバー	玉ねぎ チンゲンサイ しょうが ピーマン トマト にんじん えだまめ マッシュルーム	ごはん おおむぎ ジャがいも こめ油 こめこ さとう	598 kcal	25.4 g	16.7 g	2.4 g

7月(小学校)

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補給	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		 *季節の行事食こんだて * お盆 *地域の郷土料理こんだて * いわき市	いわきの郷土芸能である「じゃんがら念仏踊り」をイメージしています。「盆でば米のめし おつけではなす汁 十六ささげのよごしはどうだい」という歌詞にちなんで献立になっています。ごまよごしには十六ささげのかわりに、今がおいしいさやいんげんを使っています。						
16	火	ごはん 牛乳(乳) 一汁二菜こんだて さばのたつたあげ さやいんげんのごまよごし なす汁	牛乳(乳) 油あげ みそ さば 	なす 玉ねぎ しょうが さやいんげん にんじん 	ごはん ジャがいも でんぷん さとう ごま こめ油	597 kcal	24.9 g	20.4 g	1.7 g
17	水	コッペパン(乳麦) いちごジャム 牛乳(乳) オムレツ(卵)・ミートソースかけ キャロットポターージュ(乳麦)	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) ほたてエキス たまご(卵)	玉ねぎ にんじん トマト パセリ いちご	パン(乳麦) パーム油 バター(乳) ジャがいも こむぎこ(麦) 生クリーム(乳) だいたず油 さとう でんぷん こめ油	620 kcal	23.9 g	21.9 g	2.1 g
18	木	ごはん 牛乳(乳) こざかなだいず ぶた肉のキムチいため みそワタンスープ(麦) かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 みそ ぶた肉 こんぶ だいたず 青のり かたくちいわし	にんにく 玉ねぎ にんじん もやし ほうれんそう はくさい しょうが だいこん なら 長ねぎ チンゲンサイ りんご	ごはん こめ油 ワンタン(麦) さとう こめこ 水あめ でんぷん ごま	562 kcal	23.6 g	15.5 g	2.2 g
給食回数：13回 エネルギー：600kcal たんぱく質：25.7g 脂質：18.5g カルシウム：380mg 食塩相当量：2.1g									






なつやすみ♪

生活リズムが乱れてしまわないように、夏休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、元気に過ごしましょう！



8月(小学校)

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補給	たんぱく質	脂質	食塩相当量
27	火	ざっこくごはん 牛乳(乳) マーボーなす わかめとたまごのスープ(卵) なし 	牛乳(乳) とり肉 わかめ たまご(卵) ぶた肉 みそ	とうもろこし 玉ねぎ なす にんじん にんにく しょうが たけのこ ピーマン パプリカ なし	ごはん おおむぎ もちきび たかきび はつがげんまい くるまい はとむぎ マツナ だいたず こめ油 さとう ごま油	573 kcal	23.8 g	15.0 g	1.9 g
28	水	ッパパン(乳麦) だいたず(乳) 牛乳(乳) カレーメンチカツ(麦)・ワインソースかけ ジュリエンヌスープ	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 とりレバー だいたず スキムミルク(乳)	玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ パセリ	パン(乳麦) でんぷん さとう なたね油 パンこ(麦) こめこ こめ油 ココア	659 kcal	25.2 g	28.8 g	2.0 g
29	木	まげこみゆかりごはん 牛乳(乳)・J-ヒ しろみざかなのフライ(麦) とうがんスープ	牛乳(乳) とり肉 だいたず ホキ	しそ にんじん とうがん 玉ねぎ チンゲンサイ 長ねぎ 	ごはん ごま油 こむぎこ(麦) でんぷん パンこ(麦) こめ油 さとう	573 kcal	22.8 g	15.8 g	2.2 g
30	金	なつやさいかレーライス(乳麦)〈ごはん〉 牛乳(乳) ブロッコリーソテー オレンジ	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン	玉ねぎ かぼちゃ なす トマト スッキーニ さやいんげん にんにく しょうが オレンジ ブロッコリー とうもろこし 	ごはん ジャがいも カレールウ(乳麦) こめ油	692 kcal	25.0 g	22.4 g	2.5 g
給食回数：4回 エネルギー：624kcal たんぱく質：24.2g 脂質：20.5g カルシウム：346mg 食塩相当量：2.1g									

◎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。

◎はしは毎日持ち帰り、清潔なものを使いましょう。

◎納入事情により、献立内容を変更する場合があります。◎市のHP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。

《いわき市の学校給食摂取基準(児童1食あたり)》※献立表には中学年の栄養価を記載しています。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
低学年	520	17~26	12~17	2.0 未満	290	40	2	160	0.3	0.4	20	4
中学年	630	20~32	14~21	2.2 未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5
高学年	760	25~38	17~25	2.5 未満	360	70	3.5	240	0.5	0.5	30	5

☆7・8月の地場産物(予定)☆

いわき市産 こめ、トマト、なし
 福島県産 たまご、ぶた肉、もやし、
 さやいんげん、なら

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

