

令和6年7・8月分 学校給食予定献立表 (小学校)

7月の食育目標：暑さに負けない食事をしよう

四倉学校給食共同調理場

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
<p>☆☆朝ごはんモテ献立☆☆今日は朝ごはんをイメージした献立です。朝ごはんを食べることで、栄養や水分がとれ、熱中症を予防できます。毎日朝ごはんを食べましょう！</p>								
1月	ごはん 牛乳(乳) あつやきたまご(卵) ごもくきんぴら ご汁	牛乳(乳) ぶた肉 油あげ とうふ だいず みそ とり肉 さつまあげ たまご(卵)	玉ねぎ にんじん 長ねぎ ごぼう さやいんげん	ごはん じゃがいも こめ油 さとう ごま でんぷん	593 kcal	27.3 g	18.9 g	2.0 g
2火	ごはん 牛乳(乳) かみかみメニュー やさいはるまき(麦) チンジャオロースー みそワタンスープ(麦)	牛乳(乳) とり肉 みそ ぶた肉 だいず	玉ねぎ にんじん もやし キャベツ にんにく たけのこ ピーマン パプリカ しょうが ほししいたけ	ごはん ワンタン(麦) こめ油 でんぷん 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	631 kcal	21.3 g	23.2 g	2.1 g
<p>☆☆行事食「七夕」献立☆☆7月7日は七夕です。今日は星形のコロッケが登場します！みなさんの願いが天に届きますように☆</p>								
3水	とうもろこしごはん(げんりょうごはん) ほしのコロッケ(麦) たなばた汁 あまのがわゼリー	牛乳(乳) とうふ なた ぶた肉	オクラ 長ねぎ にんじん 玉ねぎ とうもろこし えだまめ にんにく しょうが	ごはん はるさめ こめ油 さとう こむぎ粉(麦) じゃがいも でんぷん みずあめ ラード パン粉(麦)	607 kcal	24.1 g	19.1 g	2.0 g
4木	ごはん 牛乳(乳) さばのこんぶしょうゆ焼き ひじきの油いため キャベツのみそ汁	牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ ひじき とり肉 だいず さば	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ ほうれんそう にんじん さやいんげん	ごはん さとう こめ油 みずあめ	600 kcal	27.4 g	23.8 g	2.1 g
5金	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・シャリアピンソースかけ なめことやさいのみそ汁 オレンジ	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ だいず ぶた肉 とり肉	にんじん 玉ねぎ なめこ 長ねぎ にんにく レモン オレンジ	ごはん じゃがいも でんぷん 油 ラード さとう	592 kcal	24.2 g	18.2 g	2.0 g
<p>☆☆宮崎県延岡市発祥「千辛南蛮」☆☆7月8日は「千辛南蛮の日」です。甘酢をかけたとり肉に、タルタルソースをかけて召し上がれ！ ☆☆久之浜中学校「クエスト」献立☆☆「みんなが好きなメニューにしたのでおいしく食べてください。」(久之浜中より) ※栄養価や調理作業等を考慮し、献立の一部を変更しています。</p>								
8月	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 ブロッコリーのおかかあえ はるさめスープ	牛乳(乳) ぶた肉 ささかまぼこ かつおぶし とり肉 だいず	玉ねぎ にんじん 長ねぎ ほうれんそう しょうが ブロッコリー もやし こんにゃく ピクルス レモン パセリ	ごはん はるさめ でんぷん こめ油 さとう みずあめ ノンエッグマヨネーズ	610 kcal	24.3 g	20.8 g	2.3 g
<p>☆☆いわきの伝統食「じゃんがら念仏おどり」献立☆☆いわきの夏の風物詩「じゃんがら念仏おどり」の歌詞の中に「盆では米の飯 おつけではなす汁 十六ささげのよごしはどうだい」という一節があります。今日の給食は、このうたにちなんで、昔からいわきのお盆の時期に食べられてきた献立を取り入れました。</p>								
9火	ごはん 牛乳(乳) かつおカツ(麦) パックソース いんげんのごまよごし かみかみメニュー なすのみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ だいず かつお	玉ねぎ なす さやいんげん にんじん しょうが	ごはん じゃがいも ごま パーム油 さとう こむぎ粉(麦) パン粉(麦) でんぷん こめ油	632 kcal	22.1 g	23.6 g	2.1 g
<p>☆☆沖縄県生まれの「タコライス」☆☆タコライスは1980年頃に沖縄県で誕生した料理です。沖縄県の学校給食でも食べられているメニューです！具をごはんにのせて食べましょう。</p>								
10水	むぎごはん 牛乳(乳)・ココア タコライス(乳) かみかみメニュー もずくスープ オレンジ	牛乳(乳) とり肉 もずく とうふ ぶた肉 ぶたレバー だいず いんげんまめ えんどうまめ ひよこまめ チーズ(乳)	玉ねぎ にんじん キャベツ 長ねぎ とうもろこし にんにく オレンジ	ごはん おおむぎ でんぷん ごま こめ油 さとう こめ粉 ココア	578 kcal	30.8 g	14.9 g	2.0 g
11木	コッペパン(乳、麦) いちごジャム 牛乳(乳) たこナゲット② かみかみメニュー おおむぎ入りミネストローネ	牛乳(乳) ベーコン とり肉 しろいんげんまめ とうにゅうチーズ たら いか たこ	にんじん 玉ねぎ セロリ えだまめ トマト にんにく いちご	パン(乳、麦) じゃがいも おおむぎ こめ油 でんぷん さとう だいず油	601 kcal	27.2 g	18.9 g	2.4 g
12金	しおラーメン(ちゅうかソフトめん(麦)+しおあじスープ) 牛乳(乳) あげぎょうざ②(麦) すいか かみかみメニュー	牛乳(乳) ぶた肉	にんじん もやし キャベツ とうもろこし こまつな しょうが にんにく 玉ねぎ いら すいか	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 でんぷん こむぎ粉(麦) さとう ラード	608 kcal	25.1 g	17.5 g	2.1 g



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*	たんぱく質	脂質	食塩相当量
15月	海の日							
16火	ごはん 牛乳(乳) いわしのうめ煮 もやしのしょうがみそいため ほうれんそうのみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ ぶた肉 いわし	ほうれんそう 玉ねぎ にんじん もやし しょうが うめ	ごはん でんぷん じゃがいも こめ油 さとう	575 kcal	27.2 g	18.3 g	1.9 g
17水	むぎごはん 牛乳(乳) にんじんメンチカツ(麦)・ワインソースかけ みそけんちん汁	牛乳(乳) とうふ みそ だいず ぶた肉	にんじん 長ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく こまつな 玉ねぎ オレンジ	ごはん おおむぎ じゃがいも こめ油 こむぎ粉(麦) でんぷん さとう パン粉(麦)	590 kcal	22.1 g	18.0 g	2.0 g
☆大浦小学校リクエスト献立☆ 「栄養たっぷり、みんなが好きな物を組み合わせました。おいしく、食べてください！」(大浦小より)								
18木	ナン(乳,麦) 牛乳(乳) ブロッコリーのソテー トマトキーマカレー(乳,麦) フルーツゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン	トマト 玉ねぎ マッシュルーム しょうが にんにく りんご にんじん とうもろこし ブロッコリー みかん パイナップル	ナン(乳,麦) じゃがいも ルウ(乳,麦) こめ油 さとう	607 kcal	25.8 g	21.0 g	2.4 g
7月給食回数：13回 エネルギー：602kcal たんぱく質25.3g 脂質：19.7g カルシウム：376mg 食塩相当量：2.1g								

~夏休みも！暑さに負けない食生活のポイント~

☆なんでも食べてじょうぶな体

1日3食、主食・主菜・副菜(汁物)をしっかりと食べて、つかれ知らずのじょうぶな体をつくりましょう。

☆野菜をしっかり食べよう

特に夏野菜には体を冷やす働きがあり、夏バテや熱中症の予防にも効果があります。

☆冷たいもののとりすぎ注意

冷たいものをとりすぎると、お腹や体が冷えて、夏バテをおこしやすくなります。

暑い夏こそ みそ汁を飲もう！

汗をかくと、体に必要な塩分も外に出てしまいます。そこでおすすめなのが、みそ汁です。水分補給とともに、適度に塩分やミネラルも補えます。真だくさんみそ汁にして、野菜などの栄養も一緒にとりましょう。

<いわき市の学校給食摂取基準>(小学校中学生年1食あたり)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ナトリウム mg	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	食塩相当量 g
630	20~32	14~21	食塩相当量 2.2未満	350	50	3	1900未満	0.4	0.4	25	4.5

8月(小学校) **なつやすみあけも、はしをわずれずにもってきましょう。**

8月の食育目標：規則正しい生活をしよう

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*	たんぱく質	脂質	食塩相当量
27火	ツナごはん(げんりょうごはん) 牛乳(乳) やさしいコロッケ(麦) とうがんのとろみスープ	牛乳(乳) とり肉 とうふ マグロオイルフレーク だいず	とうがん 玉ねぎ 長ねぎ チンゲンサイ しょうが にんじん さやいんげん とうもろこし	ごはん でんぷん さとう こむぎ粉(麦) じゃがいも パン粉(麦) こめ油	593 kcal	20.6 g	22.1 g	2.1 g
28水	なつやすいたっぷりカレーライス 牛乳(乳)・コーヒー こまつなとベーコンのソテー	牛乳(乳) ぶた肉 だいず ベーコン	玉ねぎ かぼちゃ なす スッキーニ さやいんげん パプリカ トマト にんにく キャベツ こまつな にんじん	ごはん こめ粉ルウ こめ油 さとう	613 kcal	22.1 g	16.9 g	2.1 g
29木	コッパパン(乳,麦) りんごジャム 牛乳(乳) ツナとキャベツのソテー とり肉とじゃがいものトマト煮	牛乳(乳) とり肉 ひよこめめ マグロオイルフレーク	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム さやいんげん にんにく トマト とうもろこし キャベツ こまつな りんご	パン(乳,麦) じゃがいも こめ油 さとう	623 kcal	26.2 g	19.9 g	2.1 g
30金	ごはん 牛乳(乳) いわしのなんばんづけ ぶた汁 オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 とうにゅう だいず みそ いわし	こんにゃく 玉ねぎ にんじん だいこん 長ねぎ こまつな しょうが オレンジ	ごはん じゃがいも でんぷん こめ油 さとう ごま	617 kcal	28.2 g	19.5 g	1.8 g
8月給食回数：4回 エネルギー：612kcal たんぱく質：24.3g 脂質：19.6g カルシウム：397mg 食塩相当量：2.0g								

◆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、製造工場に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ビ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。