



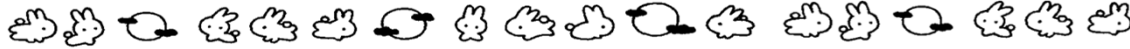
令和6年9月分学校給食予定献立表(小学校)



今月の食育目標
運動と栄養について知ろう(食べる力)

平南部学校給食共同調理場

日	曜日	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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
2	月	ごはん 牛乳(乳) とり肉のてりやき さつまいも入りぶた汁 大豆小魚	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ とり肉 あおのり にぼし 大豆	にんじん だいこん こんにやく 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ しょうが	ごはん さつまいも でんぶん さとう ごま	618 kcal	27.8 g	19.1 g	2.0 g
<p>じばさんぶつかつようこんだて 地場産物活用献立</p> <p>今日はごはんや牛乳、目光、ぶた肉、油揚げ、豆腐、長ねぎ、もやしなど福島県産の食材(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。</p> <p>ムリなくおいしく減塩献立</p> <p>こ汁は真たくさんの汁物に大豆をすりつぶした「臭」を入れることで、こくが増し、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。</p> <p>にほんがもじょくせいかつこんだて 日本型食生活献立</p> <p>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ょう。</p> <p>魚食給食</p> <p>いわき市では毎月7日を「魚食の白」と制定しました。給食でも毎月「常磐もの」を給食に取り入れていきます。今月は「目光」です。</p>									
3	火	ごはん(主菜) やきのり 牛乳(乳) 副菜 めひかりのからあげ① あおなのおかかあえ ご汁(汁物) 主菜	牛乳(乳) ぶた肉 大豆 油あげ とうふ みそ 糸かまぼこ めひかり かつおぶし やきのり	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ もやし キャベツ こまつな	ごはん じゃがいも でんぶん こめ粉 こめ油	565 kcal	26.0 g	15.2 g	1.8 g
4	水	ドッグパン(乳 麦) 牛乳(乳) チリコンカン かぼちやんのシチュー(乳 麦) 冷凍パイナップル	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ほたてエキス ぶた肉 白花豆 大豆ミート 大豆	玉ねぎ かぼちゃ にんにく トマト パイナップル	パン(乳 麦) 小麦粉(麦) さとう 油 パーム油 こめ粉 生クリーム(乳) こめ油	630 kcal	30.6 g	19.4 g	2.1 g
<p>リクエストメニュー ★ 御厩小学校 ★</p> <p>今日は御厩小のリクエストメニューです。ちくわのいそべあげは、調理員さんが一つひとつ切って衣をつけて揚げていますよ。出来るだけ残さず食べてくださいね。</p>									
5	木	むぎごはん やさいとごっこくのふりかけ 牛乳(乳) ちくわのいそべあげ①(麦) にら玉スープ(卵) ぶどうゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ たまご(卵) かんてん ちくわ(麦) あおのり かつおぶし こんぶ	にんじん 玉ねぎ こんにやく 長ねぎ にら モロヘイヤ かぼちゃ 葉だいこん トマト ぶどう	ごはん 大麦 でんぶん ごま油 こめ油 キヌア 完熟とうもろこし ひえ 精白米 じゃがいも コーンスターチ さとう 水あめ	577 kcal	20.1 g	17.4 g	2.1 g
6	金	ごはん 牛乳(乳) 白ごまつね①(麦) こんにやくとこんぶの煮もの(麦) あおなのみそ汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ 大豆ペースト みそ 大豆 とり肉 とりレバー 油あげ こんぶ ちくわ(麦) かつおぶし	玉ねぎ こまつな にんじん こんにやく	ごはん じゃがいも でんぶん さとう ごま 油 ラード パン粉(麦) こめ油	584 kcal	25.0 g	18.0 g	2.2 g
<p>ちいきぎょうしんちなんだ献立 *流鍋馬*</p> <p>平地区のある神社では、この時期にやぶさめを行なうそうです。「八十八膳」とよばれるお供えには様々なものがあり、今日はその食材を組み合わせた献立になっています。</p> <p>にほんがもじょくせいかつこんだて 日本型食生活献立</p> <p>日本型食生活とは、今からおよそ40年前の昭和50年代の食事スタイルのことで、栄養バランスが整いやすい食事の組み合わせになっています。</p>									
9	月	ごはん(主菜) 牛乳(乳) さけのしおやき(主菜) もやしのしょうがみそ炒め(副菜) やぶさめ汁(汁物)	牛乳(乳) とり肉 さけ ぶた肉 みそ	ごぼう にんじん だいこん わらび 長ねぎ しょうが もやし こまつな	ごはん こめ油 さとう	541 kcal	27.7 g	15.3 g	2.4 g
<p>ムリなくおいしく減塩献立</p> <p>生姜入り野菜のみそ汁は、香りのよい生姜とたくさんの野菜が入った野菜のうま味たっぷりのみそ汁です。少なめのみそでもおいしく食べられるように仕上げました。</p>									
10	火	ごはん 牛乳(乳) メンチかつ(麦) ソース しょうが入りやさいのみそ汁 ぶどう①	牛乳(乳) とり肉 とうふ 大豆ペースト みそ 大豆 ぶた肉	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ こんにやく なめこ しょうが こまつな 玉ねぎ ぶどう	ごはん 小麦粉(麦) でんぶん さとう なたね油 パン粉(麦) こめ油	612 kcal	23.4 g	18.8 g	1.8 g
<p>ぶどうは口に入れたらすくにかんで食べましょう。</p> <p>ぶどうは今がおいしい季節の果物です。</p>									
11	水	ドッグパン(乳 麦) 牛乳(乳)・コーヒー ウインナーソーセージ・トマトソースかけ とり肉とやさいのコンソメ煮	牛乳(乳) とり肉 ウインナーソーセージ	にんじん だいこん セロリ 玉ねぎ マッシュルーム さやいんげん にんにく トマト	パン(乳 麦) こめ油 じゃがいも でんぶん さとう	562 kcal	24.9 g	21.6 g	2.4 g
<p>リクエストメニュー ★ 平第三中学校 ★</p> <p>今日は平三中のリクエストメニューです。人気中華ソフトめんの献立をリクエストしてくれました。また中華ごまだんごが久しぶりに登場します。ぜひ食べてください。</p>									
12	木	みそラーメン(ちゅうかソフトめん(麦)+みそ味スープ) 牛乳(乳) 揚げぎょうざ①(麦) ちゅうかごまだんご①(乳 麦)	牛乳(乳) ぶた肉 大豆ミート みそ あずき	にんにく しょうが にんじん もやし とうもろこし キャベツ ほうれん草 長ねぎ 玉ねぎ にら	ちゅうかソフトめん(麦) ごま 小麦粉(麦) でんぶん こめ粉 さとう 油 ラード こめ油	610 kcal	24.5 g	18.0 g	2.4 g
<p>リクエストメニュー ★ 郷ヶ丘小学校 ★</p> <p>今日は郷ヶ丘小のリクエストメニューです。どこの学校でも大人気のカレーライスが登場します。楽しんで食べてください。</p>									
13	金	ポークカレーライス(麦)(げんりょうごはん) 牛乳(乳) ブロッコリーソーテー はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 とうにゅうチーズ ウインナーソーセージ	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ かぼちゃ とうもろこし ブロッコリー レモン	ごはん こめ油 じゃがいも こめ粉 ルウ(麦) でんぶん パーム油 コーンスターチ さとう ココア とうにゅうバター 水あめ はちみつ	689 kcal	20.1 g	20.3 g	2.4 g
<p>減量はほんとはいつもより少なめのごはんのことです。</p>									



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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
<p>季節の行事食献立 *月見・十五夜(芋名月)*</p> <p>今年は9月17日が「十五夜」です。十五夜には「すすき」や「萩」を飾り、まあいづれ月を眺める風習があります。いもを供えるところから「いも名月」とも呼ばれます。</p>									
17	火	げんりょう五目ごはん(まぜこみ) 牛乳(乳) とりつくね①(麦) なめこ大豆のみそ汁 お月見だんご(みたらし)	牛乳(乳)とうふ 大豆ペースト みそ とり肉 大豆 ひじき ぶた肉 油あげ こおりとうふ かんてん	だいこん 玉ねぎ なめこ 長ねぎ こまつな にんじん ほししいたけ ごぼう	ごはん 小麦粉(麦) でんぶん さとう パン粉(麦) 麦芽糖 水あめ こめ粉	592 kcal	22.7 g	16.8 g	2.2 g
18	水	コッペパン(乳 麦) いちごジャム 牛乳(乳) ぶた肉入りコロケ(麦)・ワインソースかけ やさいスープ	牛乳(乳) とり肉 大豆 ぶた肉	にんじん 玉ねぎ もやし ほうれん草	パン(乳 麦) 小麦粉(麦) コーンフラワー じゃがいも でんぶん さとう 水あめ 油 ラード パン粉(麦) こめ油 いちごジャム	563 kcal	20.5 g	18.7 g	2.2 g
19	木	ごはん 牛乳(乳) ほたてしゅうまい①(麦) もやしとたまごのにんにく炒め(卵) キムチチゲスープ	牛乳(乳) ぶた肉 こんぶ みそ とうふ ほたて とり肉 かきエキス たまご(卵)	ほししいたけ だいこん しょうが にら にんじん にんにく 長ねぎ はくさい 玉ねぎ 生しいたけ もやし こまつな	ごはん さとう こめ粉 とうもろこし油 小麦粉(麦) でんぶん ごま油 こめ油	563 kcal	28.5 g	16.4 g	2.0 g
20	金	ごはん 牛乳(乳) しろみざかなフライ(麦) ミニトマト① 肉じゃが	牛乳(乳) ぶた肉 ホキ	にんじん 糸こんにゃく 玉ねぎ さやいんげん ミニトマト	ごはん じゃがいも さとう 小麦粉(麦) でんぶん パン粉(麦) こめ油	663 kcal	26.0 g	21.2 g	1.9 g
24	火	ごはん 牛乳(乳) ビビンバ はるさめとうふのスープ おさつスティック	牛乳(乳) とり肉 とうふ ぶた肉	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ しょうが にんにく ぜんまい わらび もやし こまつな	ごはん でんぶん はるさめ こめ油 さとう ごま ごま油 さつまいも 油	557 kcal	24.5 g	15.4 g	2.0 g
25	水	バターロールパン(乳 麦) りんごジャム 牛乳(乳) とり肉の塩こじやき ミネストローネ	牛乳(乳) ベーコン 白いんげん豆 とり肉	にんにく にんじん セロリ 玉ねぎ トマト キャベツ さやいんげん	パン(乳 麦) さとう マーガリン(乳) こめ油 じゃがいも 精白米 米こじ りんごジャム	564 kcal	25.4 g	22.3 g	2.0 g
<p>季節の行事食献立 *お彼岸*</p> <p>お彼岸とは、春分の日・秋分の日を中日とした前後7日間のことで、亡くなった人々を偲ぶ期間です。お彼岸にはよく「おはぎ」が供えられます。今年は9/19～9/25までが秋のお彼岸です。</p>									
26	木	きのこうどん(ソフトめん(麦)+きのこかけ汁) 牛乳(乳) さつまいもの天ぷら(麦) おはぎ	牛乳(乳) とり肉 油あげ あずき かんてん	干しいたけ にんじん 玉ねぎ しめじ なめこ えのきたけ ほうれん草	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) さつまいも でんぶん さとう 大豆油 こめ油 もち米	590 kcal	24.4 g	12.5 g	2.2 g
<p>日本型食生活献立</p> <p>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ょう。</p>									
27	金	ごはん(主菜) 牛乳(乳) いわしのとき煮(主菜) こんにゃくのきんぴら(副菜) ほうれん草と油あげのみそ汁(汁物)	牛乳(乳) 油あげ とうふ 大豆ペースト みそ いわし かつおぶし とり肉 さつまあげ	玉ねぎ なす ほうれん草 ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	ごはん じゃがいも コーンスターチ こめ油 さとう	587 kcal	26.8 g	18.2 g	2.3 g
<p>よくかむ献立</p> <p>よくかんで食べることは、肥満の予防・解消につながっています。「よくかむ」ことを意識して食べるようにしましょう。</p>									
30	月	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・きのこおろしソースかけ みそけんちん汁 青のり小魚	牛乳(乳) とうふ 大豆ペースト みそ 大豆 ぶた肉 とり肉 あおのり にぼし	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく こまつな 長ねぎ 玉ねぎ にんにく しめじ えのきたけ	ごはん こめ油 じゃがいも でんぶん さとう 油 ラード	561 kcal	23.0 g	15.9 g	2.0 g
<p>*給食回数19回 *平均栄養価 エネルギー：591kcal たんぱく質：24.8g 脂質：17.9g カルシウム：369mg 食塩：2.1g</p>									

※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)等が混入する可能性があります。

※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児童が見られます。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。