

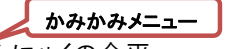
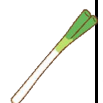
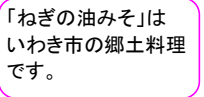


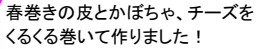
入学・進級
おめでとうございます

令和7年 4月分 学校給食予定献立表（中学校）

☆☆☆ 今月の食育目標「給食のきまりを守ろう」 ☆☆☆

常磐学校給食共同調理場

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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
8	火	わかめうどん＜ソフトめん(麦)＋わかめかけ汁＞ 牛乳(乳) 野菜かき揚げ(麦) アセロラゼリー	牛乳(乳) とり肉 わかめ	玉ねぎ にんじん <u>長ねぎ(いわき市産)</u> とうもろこし ほししいたけ ごぼう アセロラ りんご しゅんぎく	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) 米油 でん粉 砂糖 パーム油	771	28.8	22.8	2.6
9	水	  お祝い献立  チキンカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) ブロッコリーソテー お祝いクレープ 	今日は進学・進級のお祝い献立として、カレーライスやお祝いクレープをお届けします。残さず食べてください♪ 						
			牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) 豚肉 豆乳 大豆	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく トマト しょうが ブロッコリー キャベツ とうもろこし いちご	<u>ごはん</u> じゃがいも 米粉ルウ 砂糖 ラード ルウ(麦) 米油 米粉 麦芽糖 水あめ なたね油 きび砂糖	853	25.7	25.1	2.8
10	木	黒糖パン(乳,麦) 牛乳(乳) レバー入りメンチかつ(麦)・赤ワインソース 野菜スープ 牛乳プリン(乳)	スキムミルク(乳) 牛乳(乳) ベーコン 大豆 とり肉 とりレバー 練乳(乳)	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし <u>ほうれん草(福島県産)</u>	パン(乳,麦) 黒砂糖 砂糖 油 でん粉 なたね油 パン粉(麦) 米粉 米油	804	28.6	27.9	2.5
11	金	<u>ごはん</u> 牛乳(乳) さばの昆布醤油焼き <u>根菜とこんにゃくの金平</u> なめこと野菜のみそ汁 あまなつ 	牛乳(乳) 豆腐 <u>大豆(福島県産)</u> みそ とり肉 さば	<u>なめこ、長ねぎ(いわき市産)</u> にんじん キャベツ 小松菜 れんこん こんにゃく ごぼう 枝豆 トマト あまなつ	<u>ごはん</u> 米油 ごま油 三温糖 砂糖 水あめ	789	33.7	27.2	2.5
14	月	<u>ごはん</u> 牛乳(乳) ハンバーグ・おろしソースかけ みそけんちん汁 ぶどうゼリー	牛乳(乳) 豆腐 みそ 大豆 豚肉 とり肉 	にんじん <u>長ねぎ(いわき市産)</u> ごぼう 大根 こんにゃく 玉ねぎ ぶどう	<u>ごはん</u> じゃがいも 米油 でん粉 砂糖 油 ラード 	712	24.6	17.5	2.1
15	火	<u>ごはん</u> ねぎの油みそ 牛乳(乳) ししゃも唐揚げ②  にらとみつばのかき卵みそ汁(卵)	牛乳(乳) とり肉 <u>卵(卵)(福島県産)</u> みそ かつお節 ししゃも	<u>にら(福島県産)</u> みつば 玉ねぎ にんじん <u>長ねぎ(いわき市産)</u>  「ねぎの油みそ」は いわき市の郷土料理 です。	<u>ごはん</u> でん粉 三温糖 米油	699	29.2	21.1	2.6
16	水	麦ごはん 牛乳(乳) ひじきしゅうまい(麦) ほうれん草のごまあえ じゃがいものみそ汁	牛乳(乳) とり肉 豆腐 みそ 大豆  豚肉 ひじき	こんにゃく 玉ねぎ にんじん 大根 <u>長ねぎ、しいたけ(いわき市産)</u> キャベツ <u>ほうれん草、もやし(福島県産)</u> しょうが	<u>ごはん</u> 大麦 じゃがいも ごま 砂糖 小麦粉(麦) でん粉	648	25.7	13.8	2.2
17	木	コッペパン(乳,麦) りんごジャム 牛乳(乳) かぼちゃコロッケ(麦) キャベツとコーンのクリームスープ(乳,麦)	牛乳(乳) ベーコン スキムミルク(乳) チーズ(乳) ほたて 豚肉 とりがら 大豆	とうもろこし キャベツ 玉ねぎ にんじん かぼちゃ	パン(乳,麦) コーンスターチ 砂糖 小麦粉(麦) 油 生クリーム(乳) じゃがいも パン粉(麦) 米油 りんごジャム	784	26.1	25.1	2.3
18	金	☆ 食育の日献立 ☆ 発芽米入りごはん  牛乳(乳)  信田煮  青菜としらすの煮びたし 呉汁 	牛乳(乳) 大豆 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ ちりめんじゃこ とり肉	<u>長ねぎ(いわき市産)</u> にんじん 玉ねぎ こまつな <u>もやし(福島県産)</u> たけのこ	<u>ごはん</u> 発芽胚芽米 じゃがいも 砂糖 でん粉 ラード	727	30.0	20.4	2.3
21	月	<u>ごはん</u> 牛乳(乳) 青じそ入りとりつくね(麦) みそ煮 小魚  	牛乳(乳) 豚肉 昆布 のり 厚揚げ さつま揚げ みそ 大豆 とり肉 ひじき かたくちいわし	にんじん こんにゃく さやいんげん しそ 玉ねぎ	<u>ごはん</u> じゃがいも 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) ごま	799	32.1	21.7	2.4

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
22	火	醤油ラーメン＜中華ソフトめん(麦)＋醤油スープ＞ 牛乳(乳) とり肉から揚げ オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 なんと とり肉	玉ねぎ 長ねぎ(いわき市産) こまつな にんじん しょうが にんにく オレンジ	中華ソフトめん(麦) 米油 でん粉	798 kcal	36.8 g	25.1 g	2.8 g
23	水	ごはん 牛乳(乳) 五目野菜肉だんご②(麦) ひじき油炒め 豚汁 一口りんごゼリー 	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 寒天 大豆(福島県産) みそ かつお節 ひじき とり肉 さつま揚げ	こんにゃく 玉ねぎ にんじん 大根 長ねぎ(いわき市産) レモン ごぼう りんご(福島県産)	ごはん じゃがいも 三温糖 米油 でん粉 砂糖 水あめ 大豆油 パン粉(麦)	716 kcal	28.5 g	18.0 g	2.4 g
24	木	食パン(乳,麦) マーシャルピンズ(乳) 牛乳(乳) かぼちゃチーズ春巻(乳,麦) とり肉と豆のトマト煮 	牛乳(乳) とり肉 白いんげん豆 チーズ(乳)	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム さやいんげん トマト かぼちゃ	パン(乳,麦) 米油 じゃがいも でん粉 油 マーシャルピンズ(乳)	827 kcal	32.4 g	28.4 g	2.7 g
25	金	ごはん 牛乳(乳) 和風炒り豆腐包み焼き たけのこのおかか煮 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ かつお節 とり肉 ちくわ 大豆 ゼラチン	さやえんどう 玉ねぎ たけのこ にんじん こんにゃく わらび 枝豆 しょうが ほししいたけ 	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 でん粉 油	719 kcal	32.2 g	18.7 g	2.8 g
28	月	ごはん 牛乳(乳)・ストロベリー たこナゲット② ドライカレー 大麦入り野菜スープ オレンジ 	牛乳(乳) とり肉 豚肉 たら いか たこ	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 パセリ しょうが オレンジ	ごはん 米油 大麦 米粉 砂糖 でん粉 大豆油 タピオカ	817 kcal	38.5 g	17.8 g	2.7 g
30	水	ごはん 牛乳(乳) いわしの生姜煮 キャベツのみそ汁 あまなつ 	牛乳(乳) とり肉 油揚げ 豆腐 みそ いわし	キャベツ しょうが あまなつ	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖	686 kcal	28.8 g	18.6 g	2.1 g
*給食回数16回 *平均栄養価 エネルギー：759kcal たんぱく質：30.1g 脂質：21.8g カルシウム：420mg 食塩：2.5g									

※いわき市の学校給食では、落花生・そば・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、名前の後ろに()で記載しています。卵(卵) 牛乳(乳) 小麦(麦) えび(え) かに(か)

※給食に使用する食材の産地情報は、給食センターまでお問い合わせください。(納入事情により、献立内容や産地を変更する場合があります。)

※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生徒が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。

※いわき市産・福島県産の食材は〇〇〇(いわき市産)・△△△(福島県産)という表記になっています。また、「かみかみメニュー」は二重の下線で表記しています。



給食が始まります

学校給食は、栄養バランスのとれた食事で成長期にあるみなさんの健やかな成長を支え、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につける教材としての役割があります。ぜひご家庭でも、給食の話題に触れてみてください。



今年度も安全・安心でおいしい給食をつくります

今年度も1年間
よろしくお願いいたします

<学校給食摂取基準(中学校)>

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	食物繊維 g
830	27～ 42	18～ 28	食塩相当量 2.5未満	450	120	4.5	レチノール換算 300	0.5	0.6	35	7



学校給食は、子どもたちの心と体の成長を支える役割があります。おいしいことはもちろん、安全・安心であることが重要です。栄養バランスよく、さまざまな食材を使った献立で、徹底した衛生管理のもと、食中毒や食物アレルギー事故の防止に努めています。



給食では地場産物を取り入れたメニューを提供しています。献立表に福島県産や、いわき市産の食材を太字で記載しております。みなさんに地場産物を意識していただけるよう工夫しました！献立表をチェックし、食材の産地についても考えてもらえれば嬉しいです♪