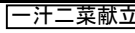
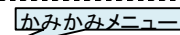
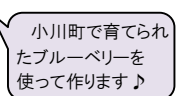
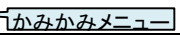
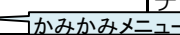
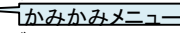


★今月の食育目標「運動と栄養について知ろう」★		令和7年10月分 学校給食予定献立表 (中学校)				いわき市立平北部学校給食共同調理場			
10月の地場産物(予定):なめこ・みつば・長ねぎ・もやし・トマト・小松菜・桃・ブルーベリー・大豆・いちじく・卵・クロカワカジキ・豚肉									
日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーになる食品	1人あたり	たんぱく質	脂質	相当量
1	水	ごはん 牛乳(乳)・いちご味 マーボー豆腐 たこナゲット② 中華スープ 	牛乳(乳) とり肉 豆腐 豚肉 みそ たら いか たこ	玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 きくらげ たけのこ にんじん 干しいたけ グリンピース にんにく しょうが	ごはん 春雨 でん粉 ごま油 砂糖 大豆油 タピオカ 米油	771 kcal	33.0 g	19.7 g	2.7 g
2	木	季節の行事食こんだて * お月見・十五夜 ごはん 牛乳(乳) いわし土佐煮  おでん(卵,麦) お月見大福	牛乳(乳) ちくわ(麦) 大豆 うずら卵(卵) 昆布 いわし かつお節 いんげん豆 豆乳	こんにゃく 大根 にんじん	ごはん 里芋 上新粉 さつまいも 砂糖 ごま ヨーソタチ 米粉 油 三温糖 でん粉 水あめ ざらめ糖	802 kcal	28.2 g	19.5 g	2.4 g
3	金	* 一汁二菜献立 * 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。 ごはん 牛乳(乳) 青じそ入りつくね(麦)  れんこんとツナのホットサラダ 豆腐のどろみ汁 県産一口桃ゼリー	牛乳(乳) 豆腐 とり肉 大豆 ひじき まぐろフレーク 寒天	にんじん 長ねぎ 大根 しめじ 青じそ 玉ねぎ れんこん キャベツ フロッコリー 桃 りんご レモン	ごはん じゃがいも でん粉 小麦粉(麦) 砂糖 パン粉(麦) マヨネーズ	755 kcal	25.4 g	23.8 g	2.1 g
6	月	ごはん ねぎの油みそ 牛乳(乳) 凍り豆腐のから揚げ② 野菜の甘味たっぷりみそ汁 オレンジ	牛乳(乳) みそ 凍り豆腐 かつお節	切干大根 にんじん こんにゃく かぶ 長ねぎ にんにく しょうが オレンジ	ごはん さつまいも マヨネーズ でん粉 米油 三温糖	743 kcal	24.5 g	21.8 g	2.0 g
7	火	食パン(乳,麦) 牛乳(乳) 手作りのブルーベリージャム 野菜コロッケ(麦)・いちじく入りワインソース とり肉と野菜のカレースープ ヨーグルト(乳) 	牛乳(乳) とり肉 大豆 豚肉 ヨーグルト(乳) 	玉ねぎ にんじん トマト しめじ ほうれん草 セロリ いちじく ブルーベリー レモン	パン(乳,麦) じゃがいも 米油 小麦粉(麦) コーンフラワー でん粉 砂糖 水あめ 油 ラード パン粉(麦) ざらめ糖	860 kcal	29.9 g	28.9 g	2.3 g
8	水	 給食はありません 							
9	木	混ぜ込みキムチチャーハン 牛乳(乳) 野菜春巻(麦) わかめスープ グレープゼリー	牛乳(乳) とり肉 わかめ 豆腐 豚肉 昆布 大豆	キャベツ にんじん こねぎ 長ねぎ にんにく たけのこ しょうが 大根 とうもろこし 干しいたけ 玉ねぎ にら 白菜 グリンピース りんご ぶどう	ごはん でん粉 米油 砂糖 もち米 水あめ 小麦粉(麦) 春雨 ごま油 菜種油 ラード	787 kcal	29.8 g	23.2 g	2.7 g
10	金	混ぜ込みゆかりごはん 牛乳(乳) アジフライ(麦) ソース なめこ大根のみそ汁  手作りアップルパイ(卵,乳,麦)	牛乳(乳) 大豆 みそ あじ 小麦(麦) 卵(卵) スキムミルク(乳)	赤しそ なめこ 大根  玉ねぎ にんじん 長ねぎ りんご	ごはん 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油 砂糖 バター(乳) ショートニング マーガリン(乳) はちみつ	781 kcal	25.9 g	23.8 g	2.8 g
14	火	コッペパン(乳,麦) 大豆ヨーグルト(乳) 牛乳(乳) チキンカツ(麦) ミネストローネ 小魚 	牛乳(乳) ベーコン 豆乳チーズ とり肉 白いんげん豆 大豆 青のり 片口いわし スキムミルク(乳)	にんじん 玉ねぎ セロリ 枝豆 トマト にんにく	パン(乳,麦) じゃがいも 揚げ油 小麦粉(麦) でん粉 油 パン粉(麦) 大豆油 米油 砂糖 ココア	895 kcal	34.1 g	39.3 g	2.7 g
15	水	ポークカレーライス(乳,麦) <麦ごはん> 牛乳(乳) 枝豆とコーンのソテー 	牛乳(乳) 豚肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) ベーコン	玉ねぎ にんじん グリンピース トマト しょうが にんにく 小松菜 枝豆 とうもろこし	ごはん 大麦 じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パーム油 ルウ(麦) 米油	855 kcal	31.0 g	25.9 g	2.9 g
16	木	五目うどん <ソフトめん(麦)+五目かけ汁> 牛乳(乳) 大学芋 みかん 	牛乳(乳) とり肉 なると 油揚げ	干しいたけ にんじん 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ みかん	ソフトめん(麦) 三温糖 水あめ さつまいも  米油 砂糖 ごま	845 kcal	33.2 g	15.8 g	2.5 g
17	金	ごはん ひじきとツナの佃煮 牛乳(乳) バジルみそチキン  卵スープ(卵) はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) みそ まぐろフレーク ひじき	玉ねぎ しめじ にんじん ほうれん草 バジル レモン	ごはん でん粉 きび砂糖 ごま 砂糖 水あめ はちみつ	829 kcal	35.3 g	23.8 g	2.3 g

◎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。
◎納入事情により、献立内容を変更する場合があります。◎はしは毎日持ち帰り、清潔なものを使いましょう。◎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。

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	IUP	たんぱく質	脂質	塩分相当
		* 希望献立 * 平第一中学校	「米不足、物価高の世の中で海外の安い輸入に頼るのではなく日本の伝統的な和の心を大切にしよう!!」(平第一中学校より)						
20	月	ごはん 牛乳(乳) さば味噌煮 肉じゃが わらび餅	牛乳(乳) 豚肉 さば みそ 寒天	玉ねぎ にんじん こんにゃく グリンピース	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 コーンスターチ 三温糖 黒蜜 わらび粉	806 kcal	30.7 g	21.0 g	2.3 g
21	火		給食はありません						
22	水	ごはん 牛乳(乳) かつおフライ(麦) 切干大根と小松菜の油炒め 豚汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 大豆 かつお さつま揚げ かつお節	こんにゃく 大根 にんじん 長ねぎ 切干大根 小松菜 しょうが 玉ねぎ	ごはん じゃがいも 三温糖 米油 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 油 パン粉(麦)	768 kcal	29.8 g	21.5 g	2.7 g
23	木	タコライス 牛乳(乳) 豆腐ナゲット(麦)② 野菜スープ	牛乳(乳) いんげん豆 豆乳チーズ 豚肉 豚レバー 豆腐 ひよこ豆 豆乳 えんどう豆 大豆 たい	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ほうれん草 トマト にんにく 枝豆	ごはん 米油 米粉 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 大豆油	846 kcal	31.8 g	30.7 g	2.5 g
24	金	ごはん 牛乳(乳) 赤魚ときのこのみそマヨ焼き ほうれん草のごま和え けんちん汁 アセロラゼリー	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ 赤魚 みそ	にんじん 長ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく 小松菜 ほうれん草 もやし しめじ レモン 玉ねぎ パセリ アセロラ	ごはん 里芋 ごま油 米油 ごま 砂糖 マヨネーズ 植物性チーズ でん粉	763 kcal	28.9 g	23.0 g	2.4 g
27	月	ごはん 牛乳(乳) 和風炒り豆腐包み焼き 肉と野菜のバーベキューソテー すまし汁	牛乳(乳) とり肉 なんと 大豆 豆腐 ゼラチン 豚肉	みつば しめじ 長ねぎ 枝豆 ほうれん草 しょうが 玉ねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ にんにく	ごはん でん粉 砂糖 油 米油	748 kcal	37.9 g	21.0 g	2.5 g
28	火	バーガーパン(乳、麦) 牛乳(乳) ハンバーグ・ケチャップソース みかん キャベツたっぷりクラムチャウダー(乳、麦)	牛乳(乳) とり肉 あさり 白花豆 チーズ(乳) ほたて スキムミルク(乳) 豚肉 大豆	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ みかん	パン(乳、麦) 小麦ふすま(麦) 砂糖 米油 パーム油 バター(乳) 小麦粉(麦) 油 生クリーム(乳) じゃがいも でん粉 ラード	802 kcal	34.8 g	28.3 g	3.0 g
29	水	ごはん 牛乳(乳) かみかみ大豆 きのこ信田煮(麦) 厚揚げ入り煮浸し どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 大豆 みそ 生揚げ 油揚げ とり肉	にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく 小松菜 キャベツ こんにゃく 玉ねぎ しいたけ しめじ	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 バター(乳) でん粉 パン粉(麦)	744 kcal	29.7 g	20.4 g	2.4 g
30	木	みそラーメン 牛乳(乳) 〈中華ソフトめん(麦)+みそ味スープ〉 焼売(麦)② パンプキンパロア	牛乳(乳) 豚肉 みそ 大豆 片口いわし 豆乳クリーム	にんじん キャベツ チンゲンサイ もやし 長ねぎ たけのこ 玉ねぎ かぼちゃ しょうが にんにく	中華ソフトめん(麦) ごま ごま油 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ラード 水あめ	815 kcal	33.7 g	25.8 g	3.0 g
31	金	魚食給食 かじきカツ給食	小名浜海星高校の生徒のみなさんは、毎年、練習船「福島丸」に乗り込み、およそ2か月間の遠洋航海実習で、船の操縦の仕方や魚のとり方を学習しています。今日は生徒のみなさんが、太平洋でとった「クロカワカジキ」を使った「かじきカツ」です。お楽しみに！						
		雑穀ごはん 牛乳(乳) かじきカツ(麦) ソース ひじきの油炒め 八杯汁	牛乳(乳) 生揚げ 大豆 ひじき さつま揚げ とり肉 かじき	こんにゃく にんじん 大根 長ねぎ ごぼう しいたけ さやいんげん	ごはん 大麦 もちきび 発芽玄米 アヲシ 黒米 はと麦 高きび 里芋 でん粉 砂糖 米油 ごま パン粉(麦) 米油	802 kcal	31.6 g	22.1 g	2.5 g
給食回数：20回 エネルギー：801kcal たんぱく質：31.0g 脂質：24.0g カルシウム：412mg 食塩相当量：2.5g									

スポーツには食事がカギ!

運動を頑張るためには、食事と睡眠をしっかりとって、体調を整えることが重要です。

食事は、主食+主菜+副菜の組み合わせを基本とし、いろいろな食品をバランスよく食べ、体の動力源となるエネルギー、運動で損傷した筋肉・骨・血液を作るたんぱく質・カルシウム・鉄分、疲労回復につながるビタミンなどをとりましょう。



★運動前に補食をとる場合は、エネルギーゼリーやバナナなど、消化のよいものにしましょう。



★水分補給は、運動の前後、運動中とこまめに行いましょう。

