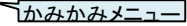
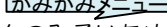
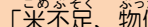
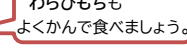
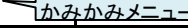
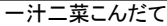
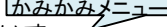


いわき市立平北部学校給食共同調理場

10月の地場産物(予定): みつば・長ねぎ・こまつな・もやし・トマト・いちじく・もも・だいす・ブルーベリー・たまご・クロカワカジキ・ぶた肉

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類*	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	水	コッペパン(乳、麦) 牛乳(乳) やさいコロッケ(麦)・ いちじく入りワインソースかけ 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 白はなまめ チーズ(乳) スキムミルク(乳) ほたて ぶた肉 だいず	玉ねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ いちじく	パン(乳、麦) さとう ラード こめ油 パーム油 バター(乳) こむぎこ(麦) パンこ(麦) 水あめ なまクリーム(乳) じゃがいも コソワワ どんぶり 油	673 kcal	25.0 g	23.5 g	2.2 g
2	木	タコライス 牛乳(乳) とうふナゲット(麦)  わかめとはくさいのスープ オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 わかめ だいず いんげんまめ えんどうまめ ひよこまめ とうにゅうチーズ とうふ とうにゅう いとよりだい	はくさい にんじん 長ねぎ もやし しょうが にんにく 玉ねぎ トマト えだまめ とうもろこし オレンジ 	ごはん こめ油 こめこ こむぎこ(麦) どんぶり さとう だいず油	609 kcal	25.6 g	20.4 g	1.8 g
3	金	* 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(お味噌汁)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。							
3	金	ごはん 牛乳(乳)・いちご味  ささかまいそべあげ れんこんのみそいため とうふのトロみ汁	牛乳(乳) とうふ ささかま 青のり ぶた肉 みそ	にんじん だいこん しめじ 長ねぎ れんこん さやえんどう しょうが	ごはん さといも どんぶり こめ油 さとう ごま油	577 kcal	22.2 g	13.6 g	2.2 g
6	月	季節の行事食こんだて *  お月見・  十五夜  ごはん 牛乳(乳) いわしのとさに おでん(麦) お月見だいふく							
6	月	ごはん 牛乳(乳) いわしのとさに おでん(麦) お月見だいふく 	牛乳(乳) ちくわ(麦) だいず こんぶ いわし かつおぶし いんげんまめ とうにゅう	こんにゃく だいこん にんじん	ごはん さといも しょうしんこ さとう ごま 水あめ さつまいも こめこ ざらめとう どんぶり	652 kcal	23.4 g	16.6 g	2.2 g
7	火	ごはん 牛乳(乳) バジルみそチキン たまごスープ(卵) けんさんひとくちももゼリー	牛乳(乳) とり肉  たまご(卵) みそ かんてん	玉ねぎ しめじ にんじん ほうれんそう バジル もも りんご レモン	ごはん どんぶり きびざとう さとう	572 kcal	28.1 g	19.0 g	1.9 g
8	水	しょくパン(乳、麦) だいずチョコクリーム(乳) 牛乳(乳) かぼちゃチーズはるまき(乳、麦) とり肉とやさいのカレースープ 	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) だいず スキムミルク(乳)	玉ねぎ にんじん トマト しめじ ほうれんそう  セロリ かぼちゃ	パン(乳、麦) じゃがいも こめ油 こむぎこ(麦) どんぶり ココア	649 kcal	23.9 g	26.4 g	2.0 g
9	木	* 希望こんだて *  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)							
9	木	ごはん 牛乳(乳) さばみそに 肉じゃが わらびもち 	牛乳(乳) ぶた肉  さば みそ きなこ 	玉ねぎ にんじん こんにゃく グリンピース	ごはん さとう こめ油 どんぶり コーンスターチ さんおんとう こしあん わらびこ じゃがいも	718 kcal	25.0 g	18.1 g	1.9 g
10	金	ポークカレーライス(乳、麦)〈麦ごはん〉 牛乳(乳) えだまめとコーンのソテー 	牛乳(乳) ぶた肉 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 こまつな えだまめ とうもろこし	ごはん 大むぎ じゃがいも こむぎこ(麦) どんぶり さとう パーム油 ルウ(麦) こめ油	654 kcal	24.6 g	22.4 g	2.2 g
14	火	ごはん 牛乳(乳) きのこのだに(麦) どさんこ汁(乳) アセロラゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ だいず みそ 油あげ 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 こんにゃく 玉ねぎ しいたけ  しめじ アセロラ	ごはん じゃがいも こめ油 バター(乳) どんぶり さとう パンこ(麦)	581 kcal	23.6 g	16.3 g	1.7 g
15	水	ごはん 牛乳(乳)  あかうおときのこのみそマヨやき ほうれんそうのごまあえ みそけんちん汁	牛乳(乳) とうふ みそ だいず あかうお	にんじん 長ねぎ ごぼう しめじ だいこん レモン 玉ねぎ パセリ こんにゃく ほうれんそう もやし	ごはん じゃがいも こめ油 マヨネーズ ごま さとう しょくぶつせいチーズ	597 kcal	25.4 g	20.5 g	2.0 g
16	木	ごはん あじつけのり 牛乳(乳) マーボーどうふ  ちゅうかスープ こざかなだいず	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 とうふ みそ のり 青のり かたくちいわし だいず	玉ねぎ にんじん 長ねぎ ほうれんそう きくらげ たけのこ ほししいたけ グリンピース にんにく しょうが	ごはん はるさめ どんぶり ごま油 さとう ごま	554 kcal	26.3 g	13.3 g	2.2 g
17	金	ごもくうどん 〈ソフトめん(麦)+ごもくかけ汁〉  牛乳(乳) だいがくいも みかん	牛乳(乳) とり肉 なると 油あげ	玉ねぎ ほししいたけ にんじん ほうれんそう 長ねぎ みかん	ソフトめん(麦) さんおんとう さつまいも こめ油 さとう  水あめ ごま	681 kcal	25.7 g	14.5 g	2.1 g

10月(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	1人分	たんぱく質	脂質	食塩相当量
20	月	ごはん 牛乳(乳) かつおフライ(麦) きりぼしだいこんとこまつな油いため ぶた汁 一汁二菜こんだて かみかみメニュー	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ だいず みそ さつまあげ かつおぶし かつお 	こんにゃく 長ねぎ だいこん にんじん きりぼしだいこん こまつな しょうが 玉ねぎ	ごはん じゃがいも でんぶん さんおんとう こむぎこ(麦) こめ油 さとう 油 パンこ(麦)	621 kcal	24.8 g	20.3 g	2.1 g
21	火	給食はありません 							
22	水	バーガーパン(乳、麦) 牛乳(乳) かみかみメニュー ハンバーグ・ケチャップソースかけ 太むぎ入りやさいスープ オレンジ	牛乳(乳) とり肉 だいず ぶた肉	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 オレンジ	パン(乳、麦) こめ油 大むぎ じゃがいも でんぶん さとう 油 ラード こむぎふすま(麦)	524 kcal	22.5 g	18.7 g	2.0 g
23	木	ごはん 牛乳(乳) アジフライ(麦) ソース じゃがいものそばろに ラ・フランスゼリー	牛乳(乳) とり肉 あつあげ さつまあげ あじ	玉ねぎ にんじん さやいんげん ラ・フランス	ごはん じゃがいも こめ油 さとう でんぶん 水あめ  こむぎこ(麦) パンこ(麦)	671 kcal	28.6 g	17.6 g	1.8 g
24	金	ごはん ひじきとツナのつくだに 牛乳(乳) あつやきたまご(卵) すまし汁	牛乳(乳) とり肉 なんと たまご(卵) まぐろフレーク ひじき	みつば しめじ 長ねぎ ほうれんそう	ごはん でんぶん さとう 油 ごま	526 kcal	22.9 g	16.8 g	1.7 g
27	月	ごはん 牛乳(乳) とり肉とこんにゃくのみそがらめ わかめとたまごのスープ(卵) グレープゼリー	牛乳(乳) とり肉 わかめ たまご(卵) みそ	とうもろこし 玉ねぎ にんじん こんにゃく 長ねぎ しょうが ぶどう	ごはん でんぶん こめ油 さとう ごま	588 kcal	23.5 g	14.6 g	2.3 g
28	火	ごはん ねぎの油みそ 牛乳(乳) こおりどうふのからあげ② けんちん汁 小川町で育てられ たブルーベリーを 使って作ります♪	牛乳(乳) とうふ 油あげ こおりどうふ みそ かつおぶし	にんじん 長ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく こまつな にんにく しょうが	ごはん さといも ごま油 こめ油 マヨネーズ  でんぶんさんおんとう	581 kcal	20.9 g	23.1 g	2.1 g
29	水	コッペパン(乳、麦) 牛乳(乳) チキンカツ(麦) ミネストローネ ヨーグルト(乳) ブルーベリージャム 	牛乳(乳) ベーコン だいず とうにゅうチーズ とり肉 ヨーグルト(乳) 白いんげんまめ	にんじん 玉ねぎ セロリ キャベツ さやいんげん トマト にんにく ブルーベリー レモン	パン(乳、麦) オリーブオイル 油 こむぎこ(麦) でんぶん だいず油 パンこ(麦) こめ油 ざらめとう	685 kcal	27.4 g	23.5 g	2.0 g
30	木	  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！							
		ざっこくごはん 牛乳(乳) かじきカツ(麦) ソース 一汁二菜こんだて かみかみメニュー ひじきの油いため はちはい汁	牛乳(乳) なまあげ  さつまあげ だいず かじき ひじき とり肉	こんにゃく にんじん だいこん 長ねぎ ごぼう しいたけ さやいんげん	ごはん 大むぎ もちぎび マリナ はつがげんまい たかきび はとむぎ 黒まい さといも でんぶん さとう ごま こめ油 でんぶん パンこ(麦)	666 kcal	28.3 g	21.2 g	2.1 g
31	金	みそラーメン 牛乳(乳) 〈ちゅうかソフトめん(麦)+みそ味スープ〉 やさい入りかまぼこ パンプキンパバロア	牛乳(乳) ぶた肉 みそ  だいず たら とうにゅうクリームター	にんじん キャベツ もやし 長ねぎ チンゲンサイ たけのこ しょうが にんにく さやいんげん 玉ねぎ とうもろこし かぼちゃ	ちゅうかソフトめん(麦) ごま ごま油 じゃがいも 水あめ でんぶん さとう ラード	549 kcal	21.8 g	14.1 g	2.3 g
給食回数：21回 エネルギー：616kcal たんぱく質：24.7g 脂質：18.8g カルシウム：382mg 食塩相当量：2.0g									

◎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。

◎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。



運動をがんばるためには、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、体を動かすエネルギー、筋肉・骨・血液を作るたんぱく質・カルシウム、鉄、疲れをいやすビタミンなどをとりましょう。

