

★今月の食育目標「給食のきまりを守ろう」★		令和7年4月分 学校給食予定献立表 (小学校)				しょうがっこう			
★今月の食育目標「給食のきまりを守ろう」★		ご入学・ご進級おめでとうございます！							
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初ギ-	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
8	火	ごはん さかなふりかけ 牛乳(乳) とり肉のガーリックしょうゆやき みそけんちん汁 オレンジ 	牛乳(乳) あおのり あじ かつおぶし わかめ とり肉 とうふ みそ	にんじん 長ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく 玉ねぎ にんにく オレンジ	ごはん じゃがいも さとう こめ油 でんぷん 水あめ ごま	610 kcal	27.6 g	20.0 g	2.0 g
9	水	まぜこみツナごはん〈げんりょうごはん〉 牛乳(乳) とうふハッパ・グ・てりやきソースかけ すまし汁	牛乳(乳) まぐろフレーク だいず とうふ おから とり肉 なたね油	みつば しめじ 長ねぎ ほうれんそう しょうが 玉ねぎ にんじん にんにく	ごはん でんぷん さとう なたね油 水あめ	604 kcal	27.0 g	22.4 g	2.4 g
10	木	* 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きます。 ごはん 牛乳(乳)・コーヒー味 いわしのしょうがに ふきとこんにゃくのみそいため にらたま汁(卵) 	牛乳(乳) なたね油 とうふ たまご(卵) とり肉 みそ いわし ぶた肉	にら にんじん しょうが ふき こんにゃく れんこん	ごはん でんぷん さとう こめ油 	639 kcal	29.8 g	21.6 g	2.3 g
11	金	☆お祝いこんだて☆  給食はじまります！ ♪ 1年生の給食がはじまります！ ♪	給食には、いろいろな食べ物が使われています。初めて食べるものも、まずは一口食べて、どのような味がするのかわかりましょう！ お友達や先生と一緒に楽しい給食時間を過ごしましょう。今日は、お祝いにクレープがつきます♪						
14	月	ごはん 牛乳(乳) チキンカツ(麦)・ソースかけ どさんこ汁(乳) 	牛乳(乳) ぶた肉 だいず とうふ とうゆ	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ほうれんそう いちご レモン 	こくとうパン(乳 麦) さとう こむぎ(麦) ユーソフアー でんぷん じゃがいも 水あめ ラード こめ油 パン(麦) こめこ なたね油	646 kcal	20.0 g	25.8 g	1.8 g
15	火	むぎごはん 牛乳(乳) 一汁二菜こんだて しゅうまい(麦) ホイコーロー わかめとたまごのスープ(卵)	牛乳(乳) ぶた肉 だいず みそ とり肉 わかめ たまご(卵)	とうもろこし 玉ねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ ピーマン	ごはん おおむぎ でんぷん こむぎ(麦) さとう ごま油 ラード こめ油	604 kcal	26.2 g	21.0 g	1.9 g
16	水	ねじりパン(乳 麦) 牛乳(乳) ハンバーグ・トマトソースかけ キャベツのクリームシチュー(乳 麦)	牛乳(乳) ぶた肉 だいず とり肉 ほたて スキムミルク(乳) チーズ(乳)	キャベツ 玉ねぎ セロリ にんにく トマト 	パン(乳 麦) さとう バター(乳) パーム油 じゃがいも こむぎ(麦) こめ油 でんぷん ラード オイル	655 kcal	27.2 g	23.8 g	2.3 g
17	木	ごはん 牛乳(乳) わかたけしのだに 肉じゃが	牛乳(乳) ぶた肉 油あげ とり肉	玉ねぎ にんじん こんにゃく グリンピース たけのこ	ごはん じゃがいも さとう こめ油 でんぷん ラード	586 kcal	23.8 g	16.9 g	1.9 g
18	金	ごはん 牛乳(乳) 一汁二菜こんだて かつおカツ(麦) たけのこのおかに(麦) こまつなとしいたけのみそ汁 	牛乳(乳) かつお だいず とり肉 ちくわ(麦) かつおぶし とうふ みそ	もやし ほししいたけ こまつな 長ねぎ しょうが 玉ねぎ たけのこ にんじん こんにゃく さやいんげん 	ごはん こむぎ(麦) でんぷん さとう パン(麦) こめ油	580 kcal	24.1 g	18.5 g	2.1 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。

◎減量ごはん・パン：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。

◎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。



☆今月の地場産物(予定)☆

いわき市産 ごはん、長ねぎ、キャベツ、玉ねぎ、みつば、いちご

福島県産 にら、もやし、たまご、ぶた肉

※豆腐・油あげ・こんにゃくは、地元の業者さんに作っていただいています。また、野菜もなるべく地元のを優先して納品していただいています。

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人あたり	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
21 月	チキンカレーライス(乳 麦) <ごはん> 牛乳(乳) こまつなとコーンのソテー ひとくちいちごゼリー	牛乳(乳) とり肉 ベーコン スキムミルク(乳) チーズ(乳) かんてん	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく トマト グリンピース こまつな とうもろこし いちご レモン	ごはん ジャがいも さとう カレールウ(乳 麦) こめ油	658 kcal	20.6 g	21.8 g	2.6 g
22 火	ごはん 牛乳(乳) はるまき(麦) マーボーはるさめ ちゅうかコーンスープ(卵) 一汁二菜こんだて かみかみメニュー	牛乳(乳) ぶた肉 たまご(卵) だいず とり肉 みそ	とうもろこし 玉ねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが	ごはん でんぷん はるさめ こむぎこ(麦) ラード だいず油 こめ油 ごま油 さとう	590 kcal	19.3 g	17.3 g	2.2 g
23 水	ごはん 牛乳(乳) たこナゲット② バーベキューソテー だいこんのみそ汁 一汁二菜こんだて	牛乳(乳) たら いか たこ ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	だいこん ほうれんそう 玉ねぎ にんじん キャベツ にんにく しょうが	ごはん でんぷん さとう だいず油 タピオカ こめ油	597 kcal	31.2 g	18.5 g	2.4 g
24 木	ごはん 牛乳(乳) 肉だんご(麦)② ひじきとベーコンのいためもの 玉ねぎのみそ汁 一汁二菜こんだて かみかみメニュー	牛乳(乳) だいず ぶた肉 とり肉 ほしひじき ベーコン 油あげ とうふ みそ	玉ねぎ にんじん ほししいたけ ほうれんそう りんご トマト とうもろこし えだまめ	ごはん でんぷん さとう なたね油 パンこ(麦) こめ油	563 kcal	23.6 g	17.8 g	2.1 g
25 金	しょうゆラーメン 【ちゅうかりめん(麦)+しょうゆ味スープ】 牛乳(乳) あげぎょうざ(麦)② シークワサーゼリー 一汁二菜こんだて かみかみメニュー	牛乳(乳) ぶた肉 なると	玉ねぎ 長ねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ にら シークワサー	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 こむぎこ(麦) でんぷん ラード さとう	573 kcal	22.6 g	16.0 g	2.4 g
28 月	ごはん のりふりかけ 牛乳(乳) いりどうふのつつみやき ご汁	牛乳(乳) のり とり肉 だいず ゼラチン ぶた肉 油あげ とうふ みそ	長ねぎ にんじん えだまめ しょうが 玉ねぎ ほししいたけ	ごはん ジャがいも でんぷん さとう 油 コーンスターチ	565 kcal	26.3 g	17.2 g	2.2 g
30 水	ごはん 牛乳(乳) いかメンチカツ(麦) ブロッコリーのおかマヨあえ ほうれんそうと油あげのみそ汁 一汁二菜こんだて かみかみメニュー	牛乳(乳) いか だいず まぐろフレーク こおりとうふ かつおぶし 油あげ みそ	はくさい ほうれんそう キャベツ しょうが にんじん にんにく とうもろこし ブロッコリー	ごはん ジャがいも こむぎこ(麦) でんぷん さとう パンこ(麦) こめ油 ノンエッグマヨネーズ	601 kcal	22.3 g	21.0 g	2.0 g
給食回数：16回 エネルギー：605kcal たんぱく質：24.7g 脂質：20.0g カルシウム：390mg 食塩相当量：2.1g								

給食の決まり★食事のマナーを守りましょう

給食の前に、机の上を片付けましょう。

手をきれいに洗いましょう。

給食当番は身支度を整え、健康チェックをしましょう。

協力して準備をしましょう。

全員の給食がそろったら、「いただきます」をしましょう。

姿勢よく、持てる食器は手に持って食べましょう。

食べ物は、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。

時間内に食べ終わるようにしましょう。

食器は大切に扱いましょう。

