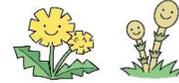




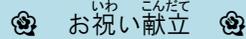
ごにゅうがく
おめでとうございます

令和7年 4月分 学校給食予定献立表 (小学校)



☆☆☆ 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	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
8 火	むぎごはん 牛乳(乳) ほうれん草のごまあえ じゃがいものそぼろ煮 	牛乳(乳) とり肉 あつあげ さつまあげ	玉ねぎ にんじん さやいんげん ほうれん草、もやし(福島県産)	ごはん 大むぎ じゃがいも さとう でんぷん ごま	524 kcal	22.0 g	11.3 g	1.8 g	
9 水	わかめうどんくソフトめん(麦)+わかめかけ汁> 牛乳(乳) やさいかきあげ(麦) オレンジ ごさかな かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 わかめ 青のり かたくちいわし	玉ねぎ にんじん 長ねぎ(いわき市産) とうもろこし ほししいたけ オレンジ ごぼう しゅんぎく	ソフトめん(麦) こめ油 さとう 小麦粉(麦) パーム油	604 kcal	24.2 g	22.2 g	1.9 g	
10 木	ごはん 牛乳(乳) とうふハンバーグ・野菜あんかけ ひじきの油いため とん汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ だいず(福島県産) ひじき とり肉 さつまあげ おから かつおぶし	こんにやく 玉ねぎ にんじん だいこん 長ねぎ(いわき市産) さやいんげん しょうが えのきたけ チンゲンサイ	ごはん じゃがいも さんおんとう こめ油 でんぷん なたね油 さとう	580 kcal	25.2 g	17.2 g	2.1 g	
 きょう しん ねんせい きゅうしゅく はじ についで 今日から新1年生の給食が始まります。苦手なものや、はじめて出会う料理もあるかもしれませんが、さまざまな食べ物・料理にチャレンジしてみましょう! 									
11 金	こくとうパン(乳,麦) 牛乳(乳) かぼちゃコロッケ(麦) 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 だいず れんにゅう(乳)	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ほうれん草(福島県産) かぼちゃ	パン(乳,麦) コーンスターチ くるざとう さとう 油 小麦粉(麦) じゃがいも パン粉(麦) こめ油	653 kcal	21.2 g	21.9 g	2.1 g	
14 月	 いわ こんだて お祝い献立  きょう しんがく しんきゅう いわ こんだて 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♪ 								
14 月	チキンカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) ブロッコリーソテー おいわいクレープ 	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ぶた肉 とうにゅう だいず	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ とうもろこし いちご	ごはん じゃがいも パーム油 でんぷん ルウ(麦) こめ油 こめこ 麦芽糖 さとう 水あめ なたね油 きび砂糖	692 kcal	21.1 g	22.6 g	2.4 g	
15 火	ごはん 牛乳(乳) とりつくね(麦) ホイコーロー けんちん汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ ぶた肉 みそ だいず ひじき とり肉	こんにやく ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ(いわき市産) 玉ねぎ ピーマン キャベツ にんにく しょうが	ごはん じゃがいも こめ油 さとう でんぷん ごま油 小麦粉(麦) パン粉(麦)	583 kcal	25.2 g	19.7 g	1.5 g	
16 水	ごはん 牛乳(乳) さばのこんぶじょうゆ焼き にらとみつばのかきたまみそ汁(卵) あまなつ	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵)(福島県産) みそ さば	にら みつば 玉ねぎ トマト あまなつ	ごはん でんぷん さとう 水あめ 	593 kcal	27.0 g	22.5 g	1.6 g	
17 木	ごはん 牛乳(乳) わかたけしのだ煮 みそ煮 ひとくちりんごゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 こんぶ あつあげ さつまあげ みそ 油あげ とり肉 かんてん	にんじん こんにやく さやいんげん たけのこ りんご(福島県産) レモン	ごはん じゃがいも さとう でんぷん ラード	598 kcal	24.0 g	16.8 g	2.1 g	
18 金	コッペパン(乳,麦) レモンハニー 牛乳(乳) とり肉のバジル焼き 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 とり肉 ほたて ぶた肉 とりがら スキムミルク(乳) チーズ(乳)	とうもろこし キャベツ 玉ねぎ にんじん バジル にんにく りんご レモン	パン(乳,麦) 油 コーンスターチ 小麦粉(麦) さとう 生クリーム(乳) はちみつ オリーブオイル レモンハニー	641 kcal	28.2 g	23.4 g	2.2 g	
21 月	ごはん 牛乳(乳) たこナゲット ドライカレー おおむぎ入り野菜スープ オレンジ 	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 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 こめ油 大むぎ こめこ さとう でんぷん だいず油 タピオカ	597 kcal	28.7 g	15.4 g	2.1 g	

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
<p>☆ 食育の日献立 ☆</p> <p>主食・主菜・副菜・汁物がそろった献立です。ごはんを中心とした和食(日本食)の組み合わせをおぼえましょう。(※毎月19日の「食育の日」前後に実施し、和食を推進します。)</p>									
22	火	ごはん(主食) 牛乳(乳)・コーヒー(副菜) いわしのしょうが煮(主菜) たけのこのおかか煮 わかめともやしのみそ汁(汁物)	牛乳(乳) とうふ 油あげ わかめ みそ とり肉 ちくわ かつおぶし いわし	こまつな もやし(福島県産) たけのこ にんじん こんにやく わらび しょうが	ごはん さとう こめ油 でんぷん	586 kcal	27.1 g	17.4 g	2.1 g
23	水	みそラーメン<ちゅうかソフトめん(麦)+みそかけ汁> 牛乳(乳) ぎょうざ②(麦) ぶどうゼリー	牛乳(乳) みそ ぶた肉	玉ねぎ にんじん たけのこ にんにく 長ねぎ(いわき市産) とうもろこし しょうが もやし、にら(福島県産) ほししいたけ キャベツ ぶどう	中華ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でんぷん さとう 油 ラード こめ油	609 kcal	25.2 g	16.7 g	2.0 g
24	木	はつが米入りごはん 牛乳(乳) 五目野菜肉だんご②(麦) こんにさいとこんにやくの金平 なめこと野菜のみそ汁	牛乳(乳) とうふ だいず(福島県産) みそ とり肉 かつおぶし	なめこ、長ねぎ(いわき市産) にんじん はくさい こまつな れんこん こんにやく ごぼう えだ豆 玉ねぎ	ごはん はつがいはが米 水あめ こめ油 ごま油 さんおんとう 大豆油 でんぷん さとう パン粉(麦)	567 kcal	25.2 g	16.4 g	2.2 g
25	金	食パン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) かぼちゃチーズはるまき(乳,麦) ミネストローネ あまなつ	牛乳(乳) ベーコ 白いんげんまめ とうにゅうチーズ チーズ(乳)	玉ねぎ にんじん セロリ キャベツ トマト さやいんげん にんにく かぼちゃ あまなつ いちご	パン(乳,麦) オリーブオイル でんぷん 油 こめ油	647 kcal	24.8 g	20.4 g	2.2 g
28	月	ごはん 牛乳(乳) あじブリッター(え,麦) いわきねぎとこうやどうふのみそグラタン どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ こうやどうふ ベーコン とうにゅう あじ おきあみ(え) のり	にんじん もやし(福島県産) とうもろこし 長ねぎ(いわき市産) しょうが にんにく えだ豆 パセリ	ごはん じゃがいも こめ油 バター(乳) とうにゅうバター 米粉 マヨネーズ しょうぶつせいチーズ 小麦粉(麦) でんぷん さとう 油	765 kcal	30.8 g	33.4 g	2.3 g
30	水	ごはん 牛乳(乳) キャベツメンチかつ(麦) ツナとコーンのソテー じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ まぐるフレーク 大豆 ぶた肉 とり肉	さやえんどう 玉ねぎ キャベツ にんじん とうもろこし	ごはん じゃがいも でんぷん こめ油 小麦粉(麦) さとう コーンフラワー 油 パン粉(麦)	681 kcal	27.6 g	26.8 g	2.0 g

*給食回数回16回 *平均栄養価 エネルギー：620kcal たんぱく質：25.5g 脂質：20.2g カルシウム：387mg 食塩：2.0g

※いわき市の学校給食では、落花・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、海洋物(小さなえび・かに)等が混じ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と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。



なに た
何をどのくらい食べると
いいのかな？

ぎゅうにゅう
牛乳はどうして
まいにち
毎日できるのかな？

からだ あじ
体によい、うす味って
どんな感じかな？



今年度も1年間
よろしくお願ひいたします



<学校給食摂取基準(小学校)>

エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
650	20~ 32	14~ 22	食塩相当量 2.0未満	350	50	3	レチノール換算 200	0.4	0.4	25	4.5