

令和7年 4月分 学校給食予定献立表 (小学校)



勿来学校給食共同調理場

日	曜	こんだて名	おめでとう	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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
8	火	ごはん 牛乳(乳) かつおかツ(麦) げんえんソース くきわかめのいため煮 ご汁	カミカミメニュー	牛乳(乳)(福島県産・通年) だいず かつお くきわかめ さつまあげ とり肉 ぶた肉 油あげ みそ とうふ	しょうが 玉ねぎ にんじん さやいんげん 長ねぎ 大根 こんにゃく	ごはん(福島県産・通年) 小麦粉(麦) でんぷん さとう 油 パン粉(麦) こめ油 きびざとう じゃがいも	599 kcal	25.1 g	18.8 g	2.1 g
9	水	ツナごはんくげんりょうごはん> 牛乳(乳)・コーヒー とり肉のバジルやき どさんこ汁		牛乳(乳) とり肉 とうふ まぐろフレーク ぶた肉 みそ だいずペースト(福島県産・通年)	バジル にんにく にんじん もやし(福島県産・通年) とうもろこし 長ねぎ しょうが	ごはん オリーブオイル きびざとう じゃがいも こめ油 とうにゆうバター さとう	640 kcal	32.4 g	23.3 g	2.2 g
10	木	麦ごはん 牛乳(乳) わかたけしのだ煮 ごぼうサラダ 大根とじゃがいものみそ汁	カミカミメニュー	牛乳(乳) 油あげ とり肉 とうふ みそ だいずペースト	たけのこ ごぼう にんじん キャベツ こまつな 大根	ごはん 大麦 でんぷん さとう ラード ごま マヨネーズ じゃがいも	561 kcal	20.8 g	20.4 g	1.9 g
11	金	☆ 1年生の給食がはじまります ☆ 新1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。そして2～6年生のみなさん、ご進級おめでとうございます。 今年度もいろいろな料理や食べ物が登場します。なんでも食べて、元気な体をつくりましょう！								
		こくとうパン(乳、麦) 牛乳(乳) ぶた肉のコロッケ(麦)・ソースかけ やさいスープ グレープゼリー		牛乳(乳) スキムミルク(乳) だいず ぶた肉 ベーコン	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ほうれん草 ぶどう	パン(乳、麦) くらざとう さとう 油 小麦粉(麦) じゃがいも でんぷん 水あめ ラード パン粉(麦) こめ油 さんおんとう コーンフラワー	644 kcal	20.2 g	20.5 g	2.6 g
14	月	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・おかあさんソースかけ ブロッコリーのおかかマヨあえ こまつなともやしのみそ汁		牛乳(乳) だいず ぶた肉 とり肉 かまぼこ かつおぶし 油あげ みそ だいずペースト	玉ねぎ にんじん 大根 にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ こまつな(いわき市産) もやし	ごはん じゃがいも でんぷん さとう 油 ラード きびざとう マヨネーズ	574 kcal	22.0 g	18.8 g	2.0 g
15	火	ねじりパン(乳、麦) 牛乳(乳) オムレツ(卵)・トマトソースかけ じゃがいものベーコン煮 青のりこざかな	カミカミメニュー	牛乳(乳) たまご(卵) ベーコン 青のり かたくちいわし	トマト にんじん 玉ねぎ マッシュルーム さやいんげん	パン(乳、麦) さとう マーガリン(乳) でんぷん だいず油 じゃがいも きびざとう	573 kcal	25.7 g	18.6 g	2.6 g
16	水	麦ごはん 牛乳(乳) とり肉のガーリックソースかけ もやしとぶた肉の油いため わかめスープ	カミカミメニュー	牛乳(乳) とり肉(福島県産) ぶた肉 わかめ とうふ	玉ねぎ にんじん パセリ にんにく レモン にら(福島県産) たけのこ もやし 長ねぎ とうもろこし	ごはん 大麦 でんぷん こめ油 さとう ごま	557 kcal	20.0 g	14.2 g	1.8 g
17	木	きつねうどん 牛乳(乳) <ソフトめん(麦)+きつねかけ汁> ちくわのいそべあげ(麦) ヨーグルト(乳)		牛乳(乳) ちくわ(麦) 青のり とり肉 なんと 油あげ ヨーグルト(乳)	玉ねぎ ほうれん草 にんじん 長ねぎ	ソフトめん(麦) でんぷん こめ粉 こめ油	600 kcal	28.0 g	16.4 g	2.7 g

学校給食摂取基準(小学校)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 相当量 (g)	カル シウム (mg)	マグネ シウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン A (μgRE)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン C (mg)	食物 繊維 (mg)
650	21～ 33	14～ 22	2.0g 未満	350	50	3	レチノール換算 200	0.4	0.4	25	4.5

おいしい給食 作ります！

勿来学校給食共同調理場では、今年度も地域でとれた新鮮な食材を積極的にとり入れ、安全や衛生に配慮しながら、みなさんが元気に学校生活を送れるようおいしい給食づくりに努めてまいります。

1年間、よろしくお願いいたします。



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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
18	金	ごはん 牛乳(乳) いわしのしょうが煮 れんこんのみそいため なっこそ汁 カミカミメニュー	牛乳(乳) いわし ぶた肉 とうふ だいずミート(福島県産) みそ だいずペースト	しょうが れんこん にんじん さやいんげん 大根 長ねぎ なめこ・こまつな(いわき市産)	ごはん でんぶん さとう きびざとう ごま油 じゃがいも	561 kcal	24.5 g	16.5 g	1.8 g
21	月	ごはん 牛乳(乳) しろみざかなフライ(麦) カミカミメニュー たけのこのおかか煮(麦) とん汁	牛乳(乳) だいず ほき とり肉 ちくわ(麦) ぶた肉 とうふ みそ だいずペースト かつおぶし	たけのこ にんじん こんにやく わらび 玉ねぎ 大根 長ねぎ 	ごはん 小麦粉(麦) でんぶん パン粉(麦) こめ油 きびざとう じゃがいも	607 kcal	26.4 g	19.1 g	1.9 g
22	火	コッペパン(乳,麦) マーシャルピーンズ(乳) 牛乳(乳) メンチカツ(麦)・ソースかけ キャベツとコーンのクリームスープ(乳,麦)	牛乳(乳) だいず ぶた肉 とり肉 ベーコン チーズ(乳) スキムミルク(乳)	キャベツ 玉ねぎ レモン とうもろこし にんじん	パン(乳,麦) 小麦粉(麦) でんぶん さとう 油 パン粉(麦) こめ油 さんおんとう マーシャルピーンズ(乳) コーンフラワー	693 kcal	24.8 g	28.7 g	2.3 g
23	水	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 いそあえ にらととうふのすまし汁	牛乳(乳) さば みそ かまぼこ こんぶ のり とり肉 とうふ	長ねぎ しょうが ほうれん草 白菜 にんじん 玉ねぎ にら(福島県産)	ごはん きびざとう 	576 kcal	26.7 g	16.6 g	2.3 g
24	木	ごはん 牛乳(乳) しょうろんぼう(麦) はるさめサラダ チャプスイ 	牛乳(乳) オイスターソース ぶた肉 とり肉 ハム いか かまぼこ	キャベツ しょうが たけのこ 玉ねぎ もやし きゅうり(福島県産) にんじん ほししいたけ グリンピース	ごはん 小麦粉(麦) はるさめ さとう ごま油 ラード きびざとう でんぶん	551 kcal	22.9 g	14.7 g	2.1 g
25	金	ごはん 牛乳(乳) 県産青じそつくね(麦) きりぼし大根いため じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 カミカミメニュー	牛乳(乳) だいず だいずペースト とり肉(福島県産) ほしひじき さつまあげ とうふ 油あげ みそ	青じそ 玉ねぎ にんじん きりぼし大根 ごぼう さやいんげん こまつな	ごはん 小麦粉(麦) でんぶん さとう パン粉(麦) きびざとう こめ油 じゃがいも	576 kcal	24.4 g	19.0 g	1.8 g
28	月	マーボー豆腐どん 牛乳(乳) いかナゲット ちゅうかみそスープ	牛乳(乳) たら いか ぶた肉 とうふ みそ	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ グリンピース もやし とうもろこし	ごはん でんぶん さとう だいず油 こめ油 ごま油 きびざとう じゃがいも	622 kcal	28.0 g	18.7 g	2.5 g
30	水	チキンカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) アスパラとコーンのソテー オレンジ	牛乳(乳) ウインナー とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳)	アスパラガス とうもろこし にんじん キャベツ 玉ねぎ にんにく オレンジ 	ごはん オリーブオイル じゃがいも カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦) こめ粉ルウ こめ油	594 kcal	19.8 g	17.8 g	2.2 g

給食回数 :16回 平均栄養価 : エネルギー 596kcal たんぱく質 24.5g 脂質 18.9g カルシウム 398mg 食塩相当量 2.2g

今月の食育目標

給食の決まりを守ろう みんなで協力して準備をし、1人ひとりがマナーを守って、給食の時間を楽しく過ごせるようにしましょう。

※ アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称の後ろに()で表記してあります。たまご(卵)・牛乳(乳)・小麦(麦)・えび(え)・かに(か)

※ 学校給食では[そば・落花生・くるみ]を使用しておりません。 ※ 「はし」は忘れずに持ち帰り、毎日清潔なものを使いましょう。

※ 食材は、安全を確認したものを使用します。そのため食材がそろわない時には、献立や使用食材を変更する場合があります。

※ しらすや海そう類には、海洋生物(小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。

※ かむ力を養い歯を丈夫にする食材を使用した「カミカミメニュー」をとり入れています。よくかんで食べましょう。

※ 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。

県内産やいわき市産の食材を積極的に活用し、その情報の一部を献立表にて紹介しています。身近な所で作られている食材に注目してみましょう。



きゅうしよくのじかんは
・たべもののなまえ
・りょうりのなまえ
・じゅんびのしかた
・かたづけのしかた
・たべるときのマナー
などを
まなびます。

