

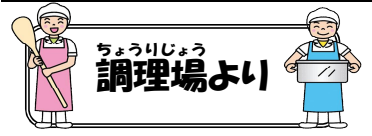


令和8年4月分 学校給食予定献立表 (小学校)



勿来学校給食共同調理場

日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだ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	
7	火	ごはん 牛乳(乳) メンチかつ(麦) げんえんソース ひじきの油いため とん汁	牛乳(乳)・だいずペースト (<u>福島県産・通年</u>) だいず ぶた肉 とり肉 ほしひじき 油あげ とうふ みそ	キャベツ 玉ねぎ にんじん さやいんげん こんにやく 大根 <u>長ねぎ(いわき市産)</u>	ごはん(いわき市産・通年) 小麦粉(麦) コーンフラワー でんぶん さとう 油 パン粉(麦) こめ油 きびぎとう じゃがいも	629 kcal	22.9 g	20.9 g	1.7 g	
8	水	ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー <u>いわしのあげびたし</u> いそあえ じゃがいもにらのみそ汁	牛乳(乳) いわし こんぶ のり とうふ 油あげ みそ だいずペースト	しょうが ほうれん草 はくさい にんじん <u>にら(福島県産)</u> 玉ねぎ	ごはん でんぶん こめ油 きびぎとう ごま じゃがいも	573 kcal	24.6 g	17.5 g	1.7 g	
9	木	キムチチャーハン(げんりょうごはん) 牛乳(乳) しゅうまい(麦)② チャプスイ	牛乳(乳) だいず いわし ぶた肉 こんぶ いか かまぼこ	しょうが 玉ねぎ たけのこ にんじん <u>長ねぎ・こねぎ(いわき市産)</u> 大根 にら にんにく はくさい りんご ほししいたけ キャベツ	ごはん 小麦粉(麦) でんぶん さとう ごま油 ラード もちこめ こめ油 水あめ	552 kcal	25.1 g	18.8 g	2.3 g	
10	金	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> ☆1年生の給食が☆ はじまります </div> <div style="text-align: center;"> 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。おいしく食べて、元気な体をつくりましょう！ </div> </div>								
		こくとうパン(乳,麦) 牛乳(乳) ハンバーグ・てりやきソース やさいスープ とうにゅうパンナコッタいちご味	牛乳(乳) スキムミルク(乳) ぶた肉 とり肉 とうにゅう だいず	玉ねぎ にんじん ほうれん草 <u>もやし(福島県産・通年)</u> とうもろこし いちご りんご	パン(乳,麦) くらぎとう さとう 油 じゃがいも でんぶん ラード 水あめ きびぎとう	626 kcal	24.5 g	20.9 g	2.3 g	
13	月	ごはん 牛乳(乳) チキンかつ(麦) キャベツとウインナーのソテー じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳(乳) だいず とり肉 ウインナー とうふ 油あげ みそ だいずペースト	にんじん キャベツ こまつな 玉ねぎ ほうれん草	ごはん 小麦粉(麦) でんぶん 油 パン粉(麦) だいず油 こめ油 じゃがいも	593 kcal	22.5 g	20.8 g	1.7 g	
14	火	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) オムレツ(卵)・トマトソース ツナサラダ キャベツとコーンのクリームスープ(乳,麦)	牛乳(乳) たまご(卵) ベーコン まぐろフレーク チーズ(乳) だいず ぶた肉 スキムミルク(乳)	トマト ブロッコリー にんじん 玉ねぎ とうもろこし キャベツ	パン(乳,麦) さとう マーガリン(乳) でんぶん だいず油 マヨネーズ 小麦粉(麦) 油	640 kcal	24.4 g	26.0 g	2.3 g	
15	水	ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー しろみざかなフライ(麦)・ソースかけ <u>こんにやくのきんぴら</u> なめこ汁	牛乳(乳) だいず ホキ とり肉 さつまあげ とうふ みそ だいずペースト	こんにやく ごぼう にんじん えだ豆 大根 <u>長ねぎ・なめこ(いわき市産)</u>	ごはん 小麦粉(麦) でんぶん パン粉(麦) こめ油 さとう きびぎとう	583 kcal	23.3 g	18.0 g	1.8 g	
16	木	マーボーどうふどん 牛乳(乳) ちくわのいそべあげ(麦) はるさめともやしのスープ	牛乳(乳) ちくわ(麦) 青のり ぶた肉 とうふ みそ とり肉	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 もやし ほうれん草	ごはん でんぶん こめ粉 こめ油 ごま油 きびぎとう はるさめ	579 kcal	24.4 g	15.3 g	2.5 g	
17	金	ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー 青じそ入り県産とりつくね(麦) <u>きりぼし大根いため</u> どんこ汁	牛乳(乳) <u>とり肉(福島県産)</u> だいず ほしひじき だいずペースト さつまあげ ぶた肉 とうふ みそ	青じそ 玉ねぎ にんじん ごぼう きりぼし大根 さやいんげん もやし とうもろこし <u>長ねぎ(いわき市産)</u> しょうが にんにく	ごはん 小麦粉(麦) でんぶん さとう パン粉(麦) きびぎとう こめ油 じゃがいも とうにゅうバター	606 kcal	25.3 g	20.6 g	1.7 g	



ちょうりじょう 調理場より

なこそがつこうきゅうしよくきょうどうちょうりじょう こんねんど ちいき せんせん しよくざい せつきよくてき い あんぜん えいせい はいりょ
 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、よろしく願いいたします。



がんばります!



日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだ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
20	月	ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー さばのみそ煮 <u>たけのこのおなか煮(麦)</u> さわにわん	牛乳(乳) さば みそ とり肉 ちくわ(麦) かつおぶし ぶた肉	<u>長ねぎ・みつば(いわき市産)</u> しょうが たけのこ にんじん わらび 大根 ごぼう 玉ねぎ こんにやく	ごはん きびざとう こめ油	588 kcal	27.8 g	18.3 g	2.1 g
21	火	食パン(乳,麦) マーシャルビーンズ(乳) 牛乳(乳) コロッケ(麦)・ワインソース イタリアンサラダ オニオンスープ	牛乳(乳) だいた ベーコン	さやいんげん 玉ねぎ とうもろこし にんじん きゅうり キャベツ トマト 赤パプリカ こまつな マッシュルーム	パン(乳,麦) 小麦粉(麦) さとう じゃがいも でんぶん 油 パン粉(麦) こめ油 きびざとう マーシャルビーンズ(乳)	657 kcal	21.8 g	25.7 g	2.7 g
22	水	ポークカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) アスパラとコーンのソテー オレンジ	牛乳(乳) ウィナー ぶた肉 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 こめ油 じゃがいも カレールウ(麦) こめ粉のカレールウ ハヤシルウ(麦)	607 kcal	20.3 g	18.6 g	2.3 g
23	木	きつねうどん(ソフトめん(麦)+きつねかけ汁) 牛乳(乳) やさいかきあげ(麦) グレープゼリー	牛乳(乳) とり肉 油あげ	みずな 玉ねぎ にんじん ほうれん草 <u>長ねぎ(いわき市産)</u> ぶどう	ソフトめん(麦) でんぶん 小麦粉(麦) コーンフラワー じゃがいも さとう こめ油	619 kcal	23.8 g	16.5 g	2.2 g
24	金	ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー いりどうふつつみやき ぶた肉のうま煮 大根とねぎのみそ汁 <u>青のりこざかな</u>	牛乳(乳) とり肉 だいた とうふ ゼラチン みそ ぶた肉 だいたペースト 青のり かたくちいわし	えだ豆 しょうが 玉ねぎ にんじん ほししいたけ こんにやく こまつな <u>長ねぎ・こねぎ(いわき市産)</u> 大根	ごはん でんぶん さとう 油 きびざとう じゃがいも	569 kcal	27.8 g	15.2 g	2.0 g
27	月	ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー <u>あげぎょうざ(麦)②</u> ホイコーロー わかめスープ	牛乳(乳) ぶた肉 みそ とり肉 わかめ とうふ	キャベツ しょうが 玉ねぎ ピーマン にら にんにく にんじん <u>長ねぎ(いわき市産)</u> とうもろこし	ごはん 小麦粉(麦) でんぶん 油 さとう ラード こめ油 じゃがいも ごま油 だいた油 きびざとう	574 kcal	23.6 g	18.1 g	1.8 g
28	火	<u>麦ごはん</u> 牛乳(乳) カミカミメニュー あじフライ(麦) じゃがいものそぼろ煮 オレンジ	牛乳(乳) あじ とり肉 生あげ さつまあげ	玉ねぎ にんじん さやいんげん オレンジ	ごはん 大麦 小麦粉(麦) パン粉(麦) こめ油 じゃがいも きびざとう でんぶん	611 kcal	26.3 g	16.6 g	1.6 g
30	木	ごはん 牛乳(乳) とり肉のてりやき ブロッコリーのおかかマヨあえ ご汁	牛乳(乳) とり肉 かまぼこ かつおぶし だいた ぶた肉 油あげ とうふ みそ	ブロッコリー キャベツ <u>長ねぎ(いわき市産)</u> 大根 にんじん こんにやく	ごはん きびざとう マヨネーズ じゃがいも	590 kcal	30.2 g	18.7 g	1.8 g

給食回数 :17回 平均栄養価 : エネルギー 600kcal たんぱく質 24.6g 脂質 19.2g カルシウム 414mg 食塩相当量 2.0g

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] を使用していません。 ※ 「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
- ・たべものなまえ
- ・りょうりのなまえ
- ・じゅんぴのしかた
- ・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。

