



ご入学・ご進級おめでとうございます！

いわき市立平北部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
* 一汁二菜献立 *									
<p>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。</p>									
7	火	ごはん 牛乳(乳) ドライカレー コーンたっぷりフライ(乳,麦) わかめスープ 県産一口桃ゼリー	牛乳(乳) 豚肉 わかめ 豆腐 豚肉 大豆 豚レバー 大豆 ゼラチン 寒天	キャベツ にんじん 桃 レモン マッシュルーム こねぎ 玉ねぎ とうもろこし パセリ しょうが	ごはん でん粉 米油 米粉 油 砂糖 小麦粉(麦) パン粉(乳,麦) コーンフラワー マガリ(乳) ライ麦粉	778 kcal	31.9 g	20.6 g	2.8 g
8	水	雑穀ごはん 牛乳(乳) ホイコーロー 揚げ餃子(麦)② みそワタンスープ	牛乳(乳) とり肉 みそ 豚肉	玉ねぎ にんじん 干しいたけ もやし チンゲンサイ ピーマン しょうが にんにく キャベツ	ごはん 大麦 もちきび 高きび 発芽玄米 黒米 はと麦 アマノハ 米粉 でん粉 パン粉(麦) 米油 砂糖 小麦粉(麦) ごま油 ラード 三温糖	792 kcal	33.4 g	20.5 g	2.4 g
9	木	ごはん 牛乳(乳) ししゃもから揚げ② ねぎの油みそ 豚汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 大豆 みそ かつお節 ししゃも	こんにゃく にんじん 大根 長ねぎ	ごはん じゃがいも 三温糖 米油 でん粉	689 kcal	27.2 g	20.5 g	2.3 g
10	金	ごはん 牛乳(乳) 麻婆豆腐 コーン焼売(麦)② 中華スープ グレープゼリー	牛乳(乳) とり肉 豚肉 豆腐 みそ 大豆 たら	キャベツ にんじん とうもろこし たけのこ グリンピース きくらげ 長ねぎ ほうれん草 干しいたけ 玉ねぎ にんにく しょうが ぶどう	ごはん 春雨 でん粉 ごま油 砂糖 小麦粉(麦) 水あめ ラード パン粉(麦) ぶどう糖	731 kcal	26.2 g	15.5 g	2.4 g
13	月	ごはん 牛乳(乳) いわし土佐煮 切干大根と小松菜の油炒め 玉ねぎとほうれん草のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ 豚肉 さつま揚げ 大豆 かつお節 いわし	大根 玉ねぎ ほうれん草 切干大根 にんじん 小松菜	ごはん 三温糖 米粉 米油 コーンスターチ	714 kcal	31.9 g	20.8 g	2.3 g
14	火	コッペパン(乳,麦) 大豆ちぢ(乳) 牛乳(乳) にんじんメンチカツ(麦) とり肉と豆のトマト煮 オレンジ	牛乳(乳) とり肉 豚肉 白いんげん豆 大豆	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト オレンジ	パン(乳,麦) 大豆ちぢ(乳) 砂糖 じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油 料理オイル	905 kcal	35.7 g	34.6 g	2.6 g
15	水	ごはん 牛乳(乳) 若竹信田煮 ほうれん草ともやしのごま和え どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 大豆 みそ 油揚げ 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 ほうれん草 たけのこ	ごはん じゃがいも 米油 バター(乳) ごま 砂糖 でん粉 ラード	713 kcal	27.8 g	20.8 g	2.3 g
16	木	ごはん 牛乳(乳) 手作りつくね②・てりやきソースかけ ひじきのカレー炒め なめこと野菜のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ ひじき ベーコン とり肉 大豆	なめこ にんじん キャベツ 長ねぎ 小松菜 とうもろこし パプリカ えだまめ れんこん しょうが にんにく りんご	ごはん 三温糖 米油 でん粉 砂糖	761 kcal	33.2 g	22.3 g	2.7 g
17	金	きつねうどん 【ソフトめん(麦)+きつねかけ汁】 牛乳(乳) 手作りかき揚げ 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) とり肉 なたと 油揚げ ちりめんじゃこ 青のり 練乳(乳)	玉ねぎ ほうれん草 にんじん 長ねぎ とうもろこし 枝豆 ごぼう	ソフトめん(麦) 砂糖 米粉 でん粉 米油	827 kcal	34.7 g	19.6 g	2.7 g
20	月	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー味 野菜入りかまぼこ たけのこのおかか煮(麦) 新じゃが新玉ねぎのみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ 大豆 みそ とり肉 ちくわ(麦) かつお節 たら	キャベツ ほうれん草 たけのこ ふき さやいんげん とうもろこし にんじん 玉ねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 でん粉 ラード	744 kcal	28.9 g	19.3 g	2.5 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。

◎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。

◎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。



🍷 今月の地場産物 (予定) 🍷

いわき市産 ごはん、なめこ、長ねぎ、こねぎ、キャベツ、玉ねぎ、トマト、桃  
福島県産 なら、もやし、卵、豚肉、とり肉  
※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ものを優先して納品していただいています。

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	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
☆ お祝い献立 ☆ 今日進学・進級のお祝いとして、いちごクレープをお届けします。味わって食べてください♪									
21	火	減量黒糖パン(乳,麦) 牛乳(乳) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">一汁二菜献立</span> コロッケ(麦)・ワインソースかけ 畜菜とひよこ豆のソテー <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">かみかみメニュー</span> 大麦入り野菜スープ お祝いクレープ	牛乳(乳) とり肉 ベーコン ひよこ豆 大豆 豚肉 豆乳	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 小松菜 とうもろこし いちご	黒糖パン(乳,麦) 米油 バター(乳) 小麦粉(麦) ユーソフラー ジャがいも 大麦 でん粉 水あめ ラード パン粉(麦) 米粉 菜種油 麦芽糖	920 kcal	27.7 g	34.2 g	2.6 g
22	水	ポークカレーライス(乳)〈麦ごはん〉 牛乳(乳) もやしとひき肉の黒こしょう炒め ニューサマーオレンジ	牛乳(乳) 豚肉 スキムミルク(乳)  チーズ(乳) とり肉	にんじん グリンピース トマト かぼちゃ にんにく しょうが もやし 小松菜 玉ねぎ ニューサマーオレンジ 	ごはん 大麦 ジャがいも でん粉 パーム油 砂糖 ココア 米粉 カレールウ ラード 米油	797 kcal	31.1 g	19.5 g	2.5 g
23	木	ごはん 牛乳(乳) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">一汁二菜献立</span> かつおカツ(麦) いわきねぎと高野豆腐のみそグラタン 塩こうじスープ	牛乳(乳) とり肉 高野豆腐 ベーコン 豆乳 大豆 みそ かつお	キャベツ 玉ねぎ 大根 しめじ にんじん えのきたけ 長ねぎ 枝豆 パセリ しょうが	ごはん 米こうじ 豆乳バター 米粉 マヨネーズ 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 油 パン粉(麦) 米油 植物性チーズ	868 kcal	32.2 g	31.3 g	2.7 g
24	金	ごはん 牛乳(乳) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">一汁二菜献立</span> ごぼうハンバーグ(麦) ツナ入り煮浸し 呉汁 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">かみかみメニュー</span>	牛乳(乳) 大豆 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ かつお節 まぐろフレーク とり肉	長ねぎ にんじん 小松菜 もやし ごぼう 玉ねぎ	ごはん ジャがいも 砂糖 米粉 油 パン粉(麦)	717 kcal	30.6 g	20.2 g	2.4 g
27	月	ごはん 牛乳(乳) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">一汁二菜献立</span> 県産とりももから揚げ 五目金平 にらたま汁(卵) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">かみかみメニュー</span>	牛乳(乳) 豆腐 卵(卵)  とり肉 さつま揚げ 大豆	にら にんじん 玉ねぎ ごぼう	ごはん でん粉 米油 砂糖 ごま 油	804 kcal	32.6 g	26.0 g	2.7 g
28	火	食パン(乳,麦) アプリコットジャム 牛乳(乳) オムレツ(卵)・トマトソース キャベツとコーンのクリームスープ(乳,麦) オレンジ	牛乳(乳) ベーコン スキムミルク(乳) チーズ(乳) 大豆 豚肉 卵(卵)	とうもろこし キャベツ 玉ねぎ にんじん トマト あんず レモン オレンジ	パン(乳,麦) コーンスターチ 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 油 生クリーム(乳) 大豆油 米油 水あめ	738 kcal	28.4 g	24.3 g	2.6 g
30	木	みそラーメン <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">かみかみメニュー</span> 【中華ソフトめん(麦)+みそ味スープ】 牛乳(乳) カレーメンチかつ(麦) かみかみ和え	牛乳(乳) 豚肉 みそ 大豆 かまぼこ 昆布 ちりめんじゃこ とり肉 とりレバー	にんじん キャベツ チンゲンサイ もやし 長ねぎ たけのこ 玉ねぎ しょうが にんにく 切干大根	中華ソフトめん(麦) ごま ごま油 三温糖 パン粉(麦) 砂糖 でん粉 菜種油 米粉 米油	800 kcal	34.3 g	24.9 g	2.6 g
給食回数：17回 エネルギー：782kcal たんぱく質：31.0g 脂質：23.2g カルシウム：449mg 食塩相当量：2.5g									

# 安全においしく給食を食べるための約束

給食は、安全においしく食べられるように考えて作られていますが、配膳するときや食べるときに一人一人が気をつけないと、事故につながる可能性があります。楽しい給食時間を過ごせるように、以下のことを守りましょう。



## ！ 給食の前に気をつけること

<p><b>教室を換気し、給食に関係のないものは片付けましょう。</b></p>  <p>★ホチキスの針や消しゴムのカスなど、給食に入らないようにしましょう。</p>	<p><b>手をせっけんできれいに洗いましょう。</b></p>  <p>★清潔なハンカチやタオルを毎日持ってきましょう。</p>	<p><b>給食を配膳したら、席について静かに待ちましょう。</b></p>  <p>★立ち歩くと、ほこりが立ったり、ぶつかってこぼしたりするかもしれません。</p>
--	--	--

## ！ 食べるときに気をつけること

<p><b>姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。</b></p>  <p>★足を組んだり、犬食いになったりしないようにしましょう。</p>	<p><b>食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。</b></p>  <p>★口に詰め込みすぎないように気をつけましょう。</p>	<p><b>食べている人を驚かせたり笑わせたりしてはいけません。</b></p>  <p>★食べ物を吸い込むと危険です。</p>
---	--	---