

★今月の食育目標「給食のきまりを守ろう」★

令和8年4月分 学校給食予定献立表 (小学校)
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剤*	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
7	火	ごはん 牛乳(乳) ドライカレー わかめスープ ニューサマーオレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 わかめ とうふ だいず	にんじん キャベツ えだまめ こねぎ とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム しょうが パセリ ニューサマーオレンジ	ごはん でんぷん こめ油 こめこ さとう	561 kcal	26.0 g	14.6 g	2.1 g	
8	水	ごはん 牛乳(乳) いわしのとさに ねぎの油みそ だいこんのみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ だいず かつおぶし いわし	だいこん ほうれんそう にんじん 長ねぎ	ごはん さんおんとう こめ油 コーンスターチ	545 kcal	23.4 g	18.1 g	1.9 g	
9	木	* 一汁二菜こんだて * ごはん 牛乳(乳) マーボーとうふ コーンシュウマイ(麦)② ちゅうかスープ	牛乳(乳) とり肉 とうふ ぶた肉 みそ だいず たら	玉ねぎ だけのこ ほうれんそう 長ねぎ きくらげ ほししいたけ グリンピース とうもろこし にんじん にんにく しょうが	ごはん はるさめ でんぷん ごま油 さとう こむぎこ(麦) 水あめ ラード パンこ(麦)	565 kcal	21.6 g	16.4 g	2.1 g	
10	金	<p>☆お祝いこんだて☆ 給食はじまります! 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!</p> <p>♪ 1年生の給食がはじまります! ♪♪ 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かます♪</p>								
		げんりょうこくとうパン(乳,麦) 牛乳(乳) かぼちゃコロッケ(麦) かみかみメニュー 大むぎ入りやさいスープ おいわいクレープ	牛乳(乳) スキムミルク(乳) とり肉 だいず とうにゅう	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 かぼちゃ いちご	こくとうパン(乳,麦) こめ油 大むぎ こむぎこ(麦) じゃがいも パンこ(麦) こめこ ばくがとう でんぷん 水あめ なたね油	679 kcal	20.9 g	25.1 g	2.5 g	
13	月	ごはん ざっこくふりかけ 牛乳(乳) アジフライ(麦) ソース ぶた汁 グレープゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ だいず みそ あじ こんぶ かつおぶし	こんにゃく にんじん だいこん かぼちゃ 長ねぎ とうもろこし トマト ひろしまな きょうな だいこんは ぶどう	ごはん でんぷん じゃがいも こむぎこ(麦) パンこ(麦) こめ油 さとう 水あめ ひえ キヌア ぶどうとう	607 kcal	25.1 g	17.2 g	1.8 g	
14	火	ざっこくごはん 牛乳(乳) 一汁二菜こんだて ホイコーロー やさい入りかまぼこ みそワタンスープ	牛乳(乳) ぶた肉 みそ だいず たら	にんにく 玉ねぎ ほししいたけ にんじん もやし チンゲンサイ キャベツ ピーマン しょうが さやいんげん とうもろこし	ごはん 大むぎ もちきび たかきび はつがげんまい くらまい はとむぎ アヲサ じゃがいも こめ油 こめこ でんぷん さんおんとう さとう ラード	539 kcal	23.9 g	13.0 g	1.8 g	
15	水	コッペパン(乳,麦) アプリコットジャム 牛乳(乳) にんじんメンチカツ(麦) とり肉のまめのトマトに オレンジ	牛乳(乳) とり肉 白いんげんまめ だいず ぶた肉	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト あんず レモン オレンジ	パン(乳,麦) じゃがいも でんぷん オリーブオイル こめ油 水あめ こむぎこ(麦) さとう パンこ(麦)	657 kcal	27.4 g	22.6 g	2.2 g	
16	木	ごはん 牛乳(乳) 一汁二菜こんだて けんさん青じそつくね(麦) ひじきのカレーいため かみかみメニュー なめことやさいのみそ汁	牛乳(乳) とうふ だいず みそ ひじき ベーコン とり肉 だいず	なめこ にんじん キャベツ 長ねぎ こまつな パプリカ とうもろこし えだまめ 青じそ 玉ねぎ	ごはん さんおんとう こめ油 こむぎこ(麦) でんぷん さとう パンこ(麦)	608 kcal	25.3 g	22.3 g	2.1 g	
17	金	きつねうどん かみかみメニュー 【ソフトめん(麦)+きつねかけ汁】 牛乳(乳) てづくりかきあげ 県産いちご使用 てづくりいちごのマフィン	牛乳(乳) とり肉 なんと 油あげ ちりめんじゃこ 青のり とうにゅう	玉ねぎ ほうれんそう にんじん 長ねぎ とうもろこし えだまめ ごぼう	ソフトめん(麦) こめこ でんぷん こめ油 きびざとう とうにゅうバター いちごソース	701 kcal	27.7 g	18.5 g	2.3 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。



☆今月の地産産物(予定)☆

いわき市産 なが
いわけ市産 ごはん、長ねぎ、こねぎ、キャベツ、玉ねぎ、トマト、もも、いちご
ふくしまけんさん
福島県産 にく
にら、もやし、たまご、ぶた肉、とり肉
とうふ、あぶら
※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	I補キ	たんぱく質	脂質	食塩相当量
20	月	ごはん 牛乳(乳) ししゃもからあげ② だけのこのおかに(麦) ならたま汁(卵) <small>一汁二菜こんだて</small> <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) とうふ たまご(卵) とり肉 ちくわ(麦) かつおぶし ししゃも	にら にんじん 玉ねぎ だけのこ こんにゃく ぶき	ごはん でんぷん さとう こめ油	581 kcal	29.7 g	19.7 g	2.2 g
21	火	ごはん あじつけのり 牛乳(乳) わかたけしのだに みそけんちん汁 アセロラゼリー	牛乳(乳) とうふ だいず 油あげ とり肉 のり	にんじん 長ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく だけのこ アセロラ	ごはん じゃがいも こめ油 でんぷん さとう ラード	564 kcal	21.1 g	15.5 g	1.9 g
22	水	しょくパン(乳,麦) だいず(卵) 牛乳(乳) オムレツ(卵)・トマトソース とり肉とじゃがいものスープ	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) ぶた肉	玉ねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう セロリ トマト	パン(乳,麦) じゃがいも でんぷん さとう だいず油 こめ油 だいずチョコ(乳)	579 kcal	26.1 g	21.5 g	2.0 g
23	木	ポークカレーライス(乳) くむぎごはん) 牛乳(乳) もやしとひき肉の黒こしょういため けんさんひとくちもゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) とり肉 かんてん	玉ねぎ 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 こまつな もも レモン	ごはん 大むぎ じゃがいも でんぷん パーム油 さとう ココア こめこ カレールウ ラード こめ油 さとう	618 kcal	25.6 g	17.5 g	2.0 g
24	金	ごはん 牛乳(乳) けんさんとりももからあげ ツナ入りにびたし ご汁 <small>一汁二菜こんだて</small>	牛乳(乳) だいず ぶた肉 油あげ とうふ みそ まぐろフレーク かつおぶし	長ねぎ にんじん こまつな もやし	ごはん じゃがいも さとう こめこ こめ油	633 kcal	26.5 g	23.0 g	2.0 g
27	月	ごはん 牛乳(乳) とうふナゲット(麦)② ともくきんぴら しおこうじスープ <small>一汁二菜こんだて</small> <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) とり肉 さつまあげ だいず とうふ とうにゅう いとよりだい	キャベツ だいこん にんじん 玉ねぎ しめじ えのきたけ ごぼう さやいんげん えだまめ とうもろこし	ごはん こうじ こめ油 さとう ごま こむぎこ(麦) でんぷん だいず油	595 kcal	22.9 g	20.4 g	1.8 g
28	火	ごはん 牛乳(乳) かつおカツ(麦) ほうれんそうともやしのごまあえ どさんこ汁(乳) <small>一汁二菜こんだて</small>	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ だいず みそ かつお	にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく ほうれんそう 玉ねぎ	ごはん じゃがいも バター(乳) こめ油 ごま さとう でんぷん こむぎこ(麦) 油 パンこ(麦)	611 kcal	24.3 g	20.3 g	2.0 g
30	木	ごはん 牛乳(乳) ごぼうハンバーグ(麦) かみかみあえ しんじゃがしん玉ねぎのみそ汁 <small>一汁二菜こんだて</small> <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) 油あげ だいず みそ かまぼこ こんぶ ちりめんじゃこ とり肉	玉ねぎ こまつな キャベツ ぎりぼしだいこん にんじん さやいんげん しょうが ごぼう	ごはん じゃがいも パンこ(麦) さんおんとう こめ油 さとう 油	525 kcal	21.9 g	13.2 g	2.2 g

給食回数：17回 エネルギー：598kcal たんぱく質：24.7g 脂質：18.8g カルシウム：393mg 食塩相当量：2.0g

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。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、事故につながる場合があります。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>教室を換気し、給食に関係のないものは片付けましょう。</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>手をせっけんできれいに洗いましょう。</p> <p>★清潔なハンカチやタオルを毎日持ってきてきましょう。</p>	<p>給食を配膳したら、席について静かに待ちましょう。</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>姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。</p> <p>★足を組んだり、いびく犬食いになりたくないようにしましょう。</p>	<p>食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。</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>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。</p> <p>★食べ物を吸い込むと危険です。</p>
---	--	---