



# 令和8年4月分学校給食予定献立表(中学校)



今月の食育目標

給食のきまりや食事マナーを守ろう

今月の地場産物(予定):ごはん・牛乳・豚肉・とり肉・卵・豆腐・油揚げ・こんにやく・なめこ・もやし・長ねぎ・大根・小松菜・にら・三つ葉・いちご

平南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
7	火	ごはん 牛乳(乳) 豚ももカツ(麦)・卵とじ(卵) みそワントンスープ(麦) デコボン  <b>福島県産の豚肉と卵を使っています☆</b>	牛乳(乳) とり肉 みそ 大豆 豚肉 卵(卵)	にんにく にんじん 玉ねぎ もやし 長ねぎ 三つ葉 チンゲンサイ デコボン 	ごはん 米油 ワンタン(麦) 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 砂糖	760 kcal	28.9 g	21.0 g	2.4 g
一汁二菜献立			一汁二菜は、ごはんなどの主食に、主菜(肉や魚などのおかず)・副菜(やさいのおかず)・汁物を組み合わせた栄養バランスのとりの献立です。						
8	水	発芽米入りごはん 牛乳(乳) とり肉のガーリックしょうゆ焼き ほうれん草のごま和え 春雨と豆腐のスープ お祝いいちごゼリー	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 とり肉 豆乳 	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 もやし にんにく いちご 	ごはん 発芽胚芽米 でん粉 春雨 ごま油 砂糖 ごま 水あめ	745 kcal	33.3 g	18.2 g	2.7 g
9	木	ごはん 小魚佃煮 牛乳(乳) 肉と野菜のバーベキューソーテー 異汁  <b>よくかむメニュー</b>	牛乳(乳) とり肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ 豚肉 寒天 しらす干し	にんじん 長ねぎ ほうれん草 しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 水あめ	760 kcal	35.7 g	21.6 g	2.8 g
<b>夕食はうす味にしましょう。</b>									
10	金	麦ごはん 牛乳(乳) ほっけのこんにゃくしょうゆやき 切り干し大根の含め煮 キャベツのみそ汁 ヨーグルト(乳) <b>一汁二菜立</b> <b>よくかむメニュー</b>	牛乳(乳) 豆腐 みそ 豚肉 油揚げ ほっけ ヨーグルト(乳)	玉ねぎ キャベツ 小松菜 こんにやく 干しいたけ 切り干し大根 にんじん さやいんげん トマト	ごはん 大麦 じゃがいも 米油 砂糖 水あめ	771 kcal	34.3 g	19.4 g	2.5 g
13	月	ごはん 焼きのり 牛乳(乳) チキンカツ(麦)・ソースかけ ほうれん草と油揚げのみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ 大豆 とり肉 のり	にんじん 玉ねぎ ほうれん草	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 大豆油 米油 砂糖	787 kcal	29.8 g	25.1 g	2.7 g
14	火	食パン(乳,麦) 牛乳(乳) ハンバーグ・ケチャップソースかけ キャベツのクリームシチュー(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 ほたてエキス スキムミルク(乳) 豆乳 大豆 豚肉	にんじん 玉葱 キャベツ 	パン(乳,麦) じゃがいも 油 小麦粉(麦) 砂糖 ラード 生クリーム(乳) でん粉	770 kcal	31.9 g	26.9 g	2.4 g
15	水	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 肉じゃが オレンジ  	牛乳(乳) 豚肉 さば みそ	にんじん こんにやく 玉ねぎ さやいんげん オレンジ 	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖 コーンスターチ	780 kcal	31.0 g	20.9 g	2.4 g
16	木	ごはん 牛乳(乳) とりそつくね(麦) ふきとこんにやくのみそ炒め もやしの沢煮椀 <b>ふくしま県産のとり肉を使ったつくねです☆</b> <b>よくかむメニュー</b>	牛乳(乳) 豚肉 みそ とり肉 大豆 干しひじき	しいたけ にんじん 大根 もやし 玉ねぎ 三つ葉 しょうが こんにやく ふき しそ 	ごはん 米油 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦)	704 kcal	31.6 g	19.6 g	2.7 g
17	金	白河ラーメン (ソフトめん(麦)+しょうゆ味スープ) 牛乳(乳) 野菜春巻き(麦) ぶどうゼリー	牛乳(乳) 焼き豚 なると 大豆	玉ねぎ たけのこ しょうが 長ねぎ ほうれん草 キャベツ にら にんじん にんにく 干しいたけ ぶどう	ソフトめん(麦) 米油 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 春雨 ごま油 菜種油 ラード	792 kcal	28.0 g	23.8 g	3.0 g
<b>夕食はうす味にしましょう。</b>									

※いわき市の学校 給食では、そば・落花生・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)】

※海そう類は、海洋生物 (小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。 ※納入事情により、献立内容を変更する場合があります。

※はしは忘れずに持ち帰り、清潔なものを使いましょう。また、成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。











©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。📄📄📄



(いわき市学校給食献立HP)



いわき市にはおいしい食べものがたくさんあります♪  
給食にもとり入れています♪

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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
* 朝ごはんモデル献立 *								
20 月	ごはん 牛乳(乳) 厚焼き玉子(卵) ひじきの油炒め 豚汁 一汁二菜献立 よくかむメニュー	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ とり肉 干しひじき 大豆 さつま揚げ 卵(卵)	にんじん 大根 こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ 干しいたけ さやいんげん	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 ごま でん粉 	717 kcal	31.1 g	18.2 g	2.8 g
21 火	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) 白身魚のフライ(麦) ノンエッグタルタルソース とり肉と野菜のトマト煮 いちご②	牛乳(乳) とり肉 ホキ 大豆	にんにく にんじん 玉ねぎ トマト マッシュルーム さやいんげん ピクルス パセリ いちご	パン(乳,麦) 砂糖 米油 じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 水あめ パーム油 大豆油	847 kcal	32.5 g	33.3 g	2.6 g
22 水	ごはん 牛乳(乳) ポーク焼売②(麦) チャプチェ 中華コーンスープ 一汁二菜献立	牛乳(乳) とり肉 豚肉 大豆 いわし	にんじん 玉ねぎ エリンギ とうもろこし 小松菜 しょうが にんにく にら	ごはん 米油 砂糖 春雨 ごま油 小麦粉(麦) でん粉 ラード	760 kcal	28.3 g	21.6 g	2.5 g
ムリなくおいしく減塩献立								
23 木	カルシウム米入りごはん 牛乳(乳) とり肉のアップルソースかけ ガルピュールスープ	牛乳(乳) ベーコン いんげん豆 とり肉	にんじん セロリ 玉ねぎ かぶ キャベツ パセリ にんにく りんご レモン 	ごはん でん粉 米油 砂糖	780 kcal	29.5 g	25.1 g	2.2 g
24 金	ごはん 牛乳(乳) いかメンチカツ(麦) ごもくまめ  よくかむメニュー	牛乳(乳) とり肉 昆布 さつま揚げ 厚揚げ 大豆 いか	ごぼう にんじん こんにゃく 枝豆 キャベツ しょうが にんにく	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦)	807 kcal	29.3 g	22.3 g	2.7 g
27 月	チキンカレーライス(麦)〈ごはん〉 牛乳(乳) アスパラガスのソテー オレンジ 	牛乳(乳) とり肉 豚レバー 豆乳 ウインナー	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ トマト かぼちゃ とうもろこし アスパラガス オレンジ 	ごはん 米油 じゃがいも カレールウ(麦)	794 kcal	24.2 g	23.3 g	2.7 g
28 火	黒糖パン(乳,麦) 牛乳(乳) コロッケ(麦)・ワインソースかけ 野菜スープ	牛乳(乳) ベーコン 大豆 豚肉	にんじん 玉ねぎ とうもろこし キャベツ ほうれん草	黒糖パン(乳,麦) 小麦粉(麦) コーンフラワー じゃがいも でん粉 水あめ ラード パン粉(麦) 米油 砂糖	793 kcal	25.1 g	27.4 g	2.7 g
季節の行事食献立【端午の節句】								
30 木	ごはん 牛乳(乳) かつおの揚げ浸し  若竹みそ汁 柏餅 	牛乳(乳) 豆腐  油揚げ みそ わかめ かつお 小豆	たけのこ さやえんどう しょうが にんじん 玉葱 ピーマン 	ごはん でん粉 米油 砂糖 米粉 	763 kcal	34.7 g	17.7 g	2.7 g
* 給食回数17回 * 平均栄養価 エネルギー:772kcal たんぱく質:30.5g 脂質:22.7g カルシウム:407mg 食塩:2.6g								

「学校給食」は **生きた教材** です！

学校給食は、「学校給食法」に基づき実施されるもので、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期にある子どもたちの健康の保持増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせることなどを目的としています。単なる食事ではなく、教育の一環に位置付けられています。

給食には、たくさんの学びが詰まっています... 給食当番活動を通して学ぶこと...



給食当番は交代制で、給食の準備・配膳・後片付けなどを行います。当番活動を通して、衛生への配慮や配膳の仕方を身につけるだけでなく、自分自身で考えて行動すること、責任をもって役割を果たすこと、友達と協力して仕事をするなどを学びます。

