
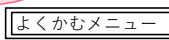














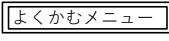


今月の地場産物(予定): ごはん・牛乳・ぶた肉・とり肉・たまご・とうふ・油あげ・こんにやく・なめこ・もやし・長ねぎ・だいこん・こまつな・にら・みつば・いちご 平南部学校給食共同調理場

日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体のちよ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
いちじゅうに さいこんだて 一汁二菜献立 いちじゅうに さい 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。									
7	火	ごはん 牛乳(乳) とりしそつくね(麦) ふきとこんにやくのみそいため もやしのさわにわん  ふくしま県産の とり肉をつかった つくねです☆ 	牛乳(乳) ぶた肉 みそ とり肉 だいず ほしひじき	ほしいたけ にんじん だいこん もやし 玉ねぎ みつば しょうが こんにやく ふき しそ 	ごはん こめ油 さとう こむぎこ(麦) でんぷん パンこ(麦) 	568 kcal	26.7 g	18.1 g	2.2 g
8	水	ごはん 牛乳(乳) ぶたももカツ(麦)・たまごじ(卵) みそワタンスープ(麦)  ふくしま県産の ぶた肉とたまごを つかっています☆ 	牛乳(乳) とり肉 みそ だいず ぶた肉 たまご(卵)	にんにく にんじん 玉ねぎ もやし 長ねぎ チンゲンサイ みつば	ごはん こめ油 ワンタン(麦) こむぎこ(麦) でんぷん パンこ(麦) さとう	583 kcal	23.5 g	18.1 g	2.0 g
9	木	ごはん 牛乳(乳) さばのみそに 肉じゃが デコポン 	牛乳(乳) ぶた肉 さば みそ	にんじんこんにやく 玉ねぎ さやいんげん デコポン 	ごはん こめ油 じゃがいも  さとう コーンスターチ	616 kcal	25.2 g	17.9 g	2.0 g

 **きょうから1ねんせいのきょうじょくがはじまります♪**  
1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。給食では、いろいろな食べものや料理が出来ます。初めて食べるものも、まずはひと口食べて、どのような味がするのかを知しましょう！給食のきまりや食事マナーを守って、お友達や先生と楽しい給食の時間にしましょう。

10	金	こくとうパン(乳,麦) 牛乳(乳) コロッケ(麦)・ワインソースかけ やさいスープ 	牛乳(乳) ベーコン だいず ぶた肉	にんじん 玉ねぎ とうもろこし キャベツ ほうれんそう	こくとうパン(乳,麦) こむぎこ(麦) コーンフラワー じゃがいも でんぷん 水あめ ラード パンこ(麦) こめ油 さとう	612 kcal	20.3 g	21.5 g	2.3 g
13	月	ごはん 牛乳(乳) とり肉のガーリックしょうゆやき はるさめととうふのスープ いちごこめクレープ 	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ とり肉 だいず とうにゅう	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ほうれんそう にんにく いちご 	ごはん でんぷん はるさめ ごま油 さとう 水あめ なたね油 こめこ	601 kcal	26.2 g	17.9 g	2.0 g
14	火	はつがまい入りごはん 牛乳(乳) 肉とやさいのバーベキューソテー ご汁 	牛乳(乳) とり肉 だいず 油あげ とうふ みそ ぶた肉	にんじん 長ねぎ ほうれんそう しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ 	ごはん はつがまいがまい じゃがいも こめ油 さとう	580 kcal	28.3 g	18.9 g	2.1 g
15	水	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) とうにゅう だいず ぶた肉	にんじん 玉葱 キャベツ	パン(乳,麦) じゃがいも 油 こむぎこ(麦) さとう ラード なまクリーム(乳) でんぷん	630 kcal	26.0 g	22.9 g	2.0 g
16	木	しらかわラーメン (ソフトめん(麦)+しょうゆ味スープ) 牛乳(乳) やさいはるまき(麦) ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) やきぶた なた だいず ヨーグルト(乳)	玉ねぎ たけのこ しょうが 長ねぎ ほうれんそう キャベツ にら にんじん にんにく ほしいたけ	ソフトめん(麦) こめ油 さとう こむぎこ(麦) でんぷん はるさめ ごま油 なたね油 ラード	623 kcal	23.6 g	21.1 g	2.5 g
17	金	ごはん 牛乳(乳) いかメンチカツ(麦) ごもくまめ  	牛乳(乳) とり肉 こんぶ さつまあげ あつあげ だいず いか	ごぼう にんじん こんにやく えだまめ キャベツ しょうが にんにく	ごはん こめ油 じゃがいも さとう こむぎこ(麦) でんぷん パンこ(麦)	617 kcal	23.5 g	18.3 g	1.9 g

日	曜	こ ン だ て 名	体をつくる食品	体のちよ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) チキンカツ(麦)・ソースかけ ほうれんそうと油あげのみそ汁 ぶどうゼリー	牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ だいず とり肉	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう ぶどう	ごはん じゃがいも こむぎこ(麦) でんぷん パンこ(麦) だいず油 こめ油 さとう	627 kcal	22.3 g	19.4 g	2.5 g
21	火	むぎごはん 牛乳(乳) ポークしゅうまい②(麦) チャプチェ ちゅうかコーンスープ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">一汁二菜献立</span>	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 だいず いわし	にんじん 玉ねぎ エリンギ とうもろこし こまつな しょうが にんにく にら	ごはん おおむぎ こめ油 さとう はるさめ ごま油 こむぎこ(麦) でんぷん ラード	576 kcal	22.4 g	17.5 g	1.9 g
22	水	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) しるみぎかなのフライ(麦) ノエッグタルタルソース とり肉とやさいのトマトに いちご 	牛乳(乳) とり肉 ホキ だいず	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) さとう こめ油 じゃがいも こむぎこ(麦) でんぷん パンこ(麦) 水あめ パーム油 だいず油	692 kcal	26.9 g	28.8 g	2.1 g
23	木	* 朝ごはんモデル献立 *		朝ごはんは、1日を元気に過ごすために必要な食事です。給食を参考に栄養バランスのよい朝ごはんを食べましょう！忙しい朝には、作り置きのおかずを活用するのもおすすめです☆					
23	木	ごはん 牛乳(乳) あつやきたまご(卵) ひじきの油いため <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">一汁二菜献立</span> とん汁 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">よくかむメニュー</span>	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ とり肉 ほしひじき だいず さつまあげ たまご(卵)	にんじん だいこん こんにやく 玉ねぎ 長ねぎ ほししいたけ さやいんげん	ごはん じゃがいも こめ油 さとう  ごま でんぷん	564 kcal	25.6 g	16.2 g	2.2 g
24	金	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 とうにゅう ウィナー	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 こめ油 じゃがいも カレールウ(麦)	624 kcal	19.6 g	19.7 g	2.1 g
27	月	ムリなくおいしく減塩献立		ガルビュールスープは、ベーコンや野菜をじっくり炒めてから煮込むことで、うま味がしっかり出て、うす味でもおいしく食べることができます。					
27	月	ごはん 牛乳(乳) とり肉のアップルソースかけ ガルビュールスープ	牛乳(乳) ベーコン いんげんまめ 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 でんぷん こめ油 さとう	613 kcal	24.4 g	21.7 g	1.9 g
28	火	ごはん 牛乳(乳) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">一汁二菜献立</span> ほっけのこんぶしょうゆやき きりしましだいこんのふくめに キャベツのみそ汁 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">よくかむメニュー</span>	牛乳(乳) とうふ みそ ぶた肉 油あげ ほっけ	玉ねぎ キャベツ こまつな こんにやく ほししいたけ きりしましだいこん にんじん さやいんげん トマト	ごはん じゃがいも こめ油 さとう 水あめ	541 kcal	26.4 g	15.0 g	1.9 g
30	木	みそラーメン 〈ちゅうかソフトめん(麦)+みそラーメンスープ〉 牛乳(乳) いりとうふのつつみやき <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">よくかむメニュー</span> いもけんぴこざかな	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 だいず とうふ ゼラチン かたくちいわし	にんにく しょうが にんじん もやし とうもろこし キャベツ 長ねぎ えだまめ 玉ねぎ ほししいたけ	ちゅうかソフトめん(麦) でんぷん さとう さつまいも 水あめ こめ油	574 kcal	30.0 g	15.7 g	2.6 g

\* 給食回数17回 \* 平均栄養価 エネルギー:602kcal たんぱく質:24.8g 脂質:19.3g カルシウム:357mg 食塩:2.1g

※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(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♪

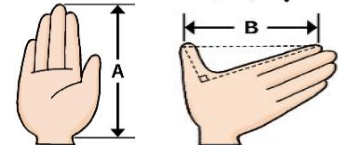


アグリん☆ファイブ  
(いわき農産物マスコットキャラクター)



(いわき市学校給食献立HP)

## はしの長さ チェック



◎はしを選ぶ時には「すべりにくい」ものがおすすめです！  
はし先がツルツルとしたものは、食材がつまみにくく、食べるのに時間がかかってしまいます。  
限られた給食時間内にスムーズに食べることができるように、はしを選びましょう。

◎自分の手の長さから、自分に合うはしの長さが計算できます。  
確認してみましょう。

- はしの長さの計算方法
- ① A (手首から中指の先までの長さ) × 1.2
  - ② B (親指と人差し指を直角に広げた長さ) × 1.5