

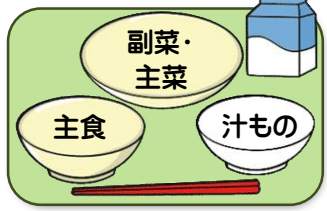
令和8年4月分 学校給食予定献立表 (中学校)

今月の食育目標：給食のきまりを守ろう

四倉学校給食共同調理場

はしは、毎日持ち帰って洗いましょう。次の日も、忘れずに持ってきましょう。

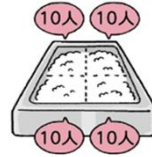
ていねいに配ぜんしよう



ごはんやおかずは、配り切った量が「一人分」です。
できるだけクラス全員に配り切るようにしましょう。



ポイントは?



汁ものは、底までよくかき混ぜて配ります。
ごはんやおかずは、はじめに「〇等分」と目安をつけると、配ぜんしやすくなります。

心を込めて 給食の片づけ

食べ残しは決まりを守って食卓に戻そう



食器に食べ物がついていないかを確認しよう



配ぜん台をきれいにしよう



感謝を込めて ていねいに

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	たんぱく質	脂質	食塩相当量
<p>☆☆ご入学&ご進級おめでとうございます!☆☆</p> <p>今年度の給食も、いわき市産の食材を使った献立、伝統や行事食、人気メニューなどを取り入れていきます。おいしく、楽しく給食を食べながら、たくさん「食」について学んでいきましょう。</p>								
7 火	ごはん 牛乳(乳) いかメンチカツ(麦) 筑前煮 春キャベツのみそ汁 グレープゼリー	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ とり肉 さつま揚げ 大豆 いか	キャベツ 玉ねぎ こんにゃく にんじん ごぼう 竹の子 ふき さやいんげん 干しいたけ しょうが にんにく ぶどう	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦)	793 kcal	28.3 g	22.2 g	2.5 g
8 水	ごはん 牛乳(乳) 春巻き(麦) 豚肉とキャベツのみそ炒め 中華卵スープ(卵)	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 卵(卵) 豆腐 みそ 大豆 とり肉	玉ねぎ にんじん 長ねぎ なら きくらげ キャベツ ピーマン 竹の子 しょうが にんにく もやし	ごはん 春雨 でん粉 ごま油 砂糖 米粉 米油 小麦粉(麦) ラード 大豆油	757 kcal	27.1 g	23.8 g	2.5 g
9 木	五目ごはん<減量ごはん> 牛乳(乳) 青じそつくね(麦) 呉汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 大豆 みそ とり肉 油揚げ 高野豆腐 ひじき	玉ねぎ にんじん 長ねぎ ごぼう 干しいたけ かんぴょう しそ	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦)	746 kcal	32.7 g	24.8 g	2.2 g
<p>☆☆「中学校入学お祝い献立」☆☆ 中学校の給食も楽しい時間になるように、友だちと協力して給食の準備・片付けをしましょう。中学校の給食もおいしいですよ~♪</p>								
10 金	ごはん 牛乳(乳) メンチカツ(麦) 昆布と生揚げの煮びたし すまし汁 桜もち	牛乳(乳) とり肉 豆腐 なると 生揚げ 大豆 豚肉 小豆 寒天	にんじん しめじ みつば 長ねぎ 小松菜 キャベツ もやし 玉ねぎ	ごはん 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油 もち米	833 kcal	33.4 g	20.3 g	3.0 g
13 月	ごはん 牛乳(乳) ささみフライ(麦)・ワインソースかけ キャベツとツナの煮びたし 豚汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ まぐろオイルフレーク 大豆 とり肉	こんにゃく にんじん 大根 長ねぎ 小松菜 もやし キャベツ	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油	765 kcal	30.5 g	22.8 g	2.3 g
14 火	給食はありません							
15 水	ごはん 牛乳(乳) 竹輪の磯辺揚げ(麦) ひじきの油炒め どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ とり肉 油揚げ ひじき 竹輪(麦) 青のり	にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく 枝豆	ごはん じゃがいも 米油 バター(乳) 砂糖 でん粉	744 kcal	28.9 g	22.9 g	2.8 g

給食で「一汁二菜」の組み合わせをおぼえよう!

主食(ごはん)に、汁ものを1つ、おかずを2つ(主菜と副菜)を組み合わせる食べ方を「一汁二菜」と言います。
栄養のバランスが整いやすくなる組み合わせ方です。

副菜:

野菜や海そう
などのおかず

主食:ごはん、
パン、麺など

主菜:

肉・魚・卵・大豆
製品のおかず

汁もの:
みそ汁、スープ

給食の食材を通して、地域の農業や漁業を知ろう!

給食では、地域の地場産物を積極的に使っています。

【4月使用(予定)の地場産物】

- ・いわき市産:米、なめこ、長ねぎ、キャベツなど
- ・福島県産:もやし、卵、ブロッコリー、アスパラガスなど
- ※豆腐、油揚げ、こんにゃくは、市内の業者さんに作ってもらっています。



いわき市農産物キャラクター
「アグリ☆ファイブ」

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	
16 木	ごはん おかかぶりかけ 牛乳(乳) にんじんメンチカツ(麦) でこぼん 春がいっぱい! 野菜とマカロニのスープ(麦)	牛乳(乳) のり かつお節 とり肉 大豆 豚肉	干しいたけ キャベツ 玉ねぎ にんじん 菜の花 でこぼん	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも マカロニ(麦) こむぎ粉(麦) パン粉(麦) 米油	779 kcal	28.3 g	22.2 g	2.3 g	
17 金	食パン(乳、麦) シモンハニー 牛乳(乳) 手作りひじきハンバーグ(卵、麦)・ケチャップソースかけ 小松菜のソテー 春大根のとりみスープ	牛乳(乳) とり肉 ひじき ウィンナーソーセージ 卵(卵) 大豆ミート 豆腐	りんご レモン 大根 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 しょうが 小松菜 エリンギ にんじん とうもろこし	パン(乳、麦) はちみつ でんぷん こめ油 米粉 パン粉(麦) 砂糖	804 kcal	36.5 g	28.2 g	3.0 g	
★★旬の食べものクイズ★★ 今日給食に入っている「ふき」は、つぼみも食べることができます。この「つぼみ」の名前は何と呼ぶでしょう? (答えは下を見てね)					※小学校2年生国語 工藤直子 作「ふきのとう」より 一部抜粋				
クイズのヒント…国語の教科書を思い出してみましょう。『ふかれて、ゆれて、とけて、ふんばって、一もっさり。〇〇〇〇が、かおを出しました。「こんにちは。」もう、すっかりはるです。』									
20 月	ごはん 牛乳(乳) チキンみそカツ(麦) 竹の子とふきのおかか煮 ほうれん草のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ とり肉 かつお節 大豆	大根 ほうれん草 長ねぎ こんにゃく ふき 竹の子 にんじん わらび	 スマホでレシピ	ごはん じゃがいも 砂糖 米粉 米油 小麦粉(麦) ごま でんぷん パン粉(麦)	775 kcal	32.5 g	26.5 g	2.6 g
21 火	麦ごはん 牛乳(乳) いわしのオレンジ煮 切り干し大根の含め煮 なめことじゃがいものみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ 豚肉 油揚げ いわし	なめこ 玉ねぎ 長ねぎ 切り干し大根 にんじん さやいんげん オレンジ	 スマホでレシピ	ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖 米油 水あめ	752 kcal	31.3 g	21.0 g	2.5 g
22 水	チキンカレーライス(麦ごはん) 牛乳(乳)・コーヒー ブロッコリーソテー オレンジ	牛乳(乳) とり肉 大豆 ベーコン	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく ブロッコリー とうもろこし オレンジ	 スマホでレシピ	ごはん 大麦 砂糖 じゃがいも 米粉カレールウ 米油 米粉	820 kcal	29.2 g	19.7 g	2.7 g
※4月の中学校ソフトめんの日… 4/23(木)草野中学校・四倉中学校 4/24(金)久之浜中学校									
23 木	みそかけうどん(ソフトめん(麦)+みそかけ汁) 牛乳(乳) 手作り貝だくさん卵焼き(卵、乳) オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 みそ ベーコン チーズ(乳) 卵(卵)	 スマホでレシピ	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ もやし とうもろこし 干しいたけ しょうが にんにく グリーンアスパラガス オレンジ	ソフトめん(麦) さとう でん粉 米油 じゃがいも	764 kcal	37.6 g	18.7 g	2.8 g
24 金	かけうどん(ソフトめん(麦)+かけ汁) 牛乳(乳) 天ぷら3種類(麦)〈とり肉・さつまいも・かぼちゃ〉	牛乳(乳) とり肉 なると	玉ねぎ にんじん ほうれん草 長ねぎ 干しいたけ にんにく かぼちゃ	 スマホでレシピ	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でん粉 米油 さつまいも	890 kcal	37.5 g	26.1 g	2.6 g
27 月	ごはん 牛乳(乳) 豆腐ハンバーグ(麦)・ねぎソースかけ 五目きんぴら 若竹みそ汁	牛乳(乳) わかめ 豆腐 みそ とり肉 茎わかめ 大豆	 スマホでレシピ	玉ねぎ 竹の子 しょうが さやえんどう ごぼう にんじん 長ねぎ	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 米粉 小麦粉(麦) でん粉 ラード パン粉(麦)	743 kcal	28.9 g	22.3 g	2.5 g
28 火	ごはん 牛乳(乳) あじの竜田揚げ 野菜炒め けんちん汁(醤油味)	牛乳(乳) 竜田揚げは給食センター手作りです。 ベーコン あじ 豆腐	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ こんにゃく ピーマン もやし キャベツ しょうが	 スマホでレシピ	ごはん じゃがいも 米油 米粉 でん粉	734 kcal	32.1 g	22.5 g	2.7 g
29 水	昭和の日								
30 木	ごはん 牛乳(乳) とり肉のガーリック焼き 春キャベツのソテー 肉団子と春雨のスープ(麦)	牛乳(乳) 大豆 とり肉 ウィンナーソーセージ	 スマホでレシピ	玉ねぎ にんじん 干しいたけ ほうれん草 キャベツ ブロッコリー にんにく	ごはん でん粉 砂糖 ラード パン粉(麦) 春雨 米油 米粉	768 kcal	30.1 g	26.8 g	2.7 g
給食回数: 16回					エネルギー: 779kcal たんぱく質: 31.6g 脂質: 23.2g カルシウム: 412mg 食塩相当量: 2.6g				

- ◆アレルギー物質を含む献立・食品の場合には、名称の後ろに()で表記しています。 卵…(卵) 牛乳…(乳) 小麦…(麦) えび…(え) かに…(か)
- ◆給食センターでは、原材料にそば、落花生、くるみを含む食品は使用していませんが、製造工場で混入する可能性があります。
- ◆給食の食材は、安全を確認しながら使用しています。そのため、献立内容や産地を変更する場合があります。
- ◆減量ごはん・パンは、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。

★旬の食べものクイズの答え★
「ふきのとう」
 ふきのとうは、春の訪れを知らせる食べものと言われています。

よつくらDIGITAL★食育情報
 ★おうちの人と一緒に見てね★
 四倉給食センターHPでは、給食のレシピなどを紹介しています。また「いわきスタディ(いわき市教育委員会公式Instagram)」でも、給食関連の動画を紹介しています。

