

★今月の食育目標「朝食の大切さを知ろう」★

令和8年5月分 学校給食予定献立表 (小学校)



いわき市立平北部学校給食共同調理場

今月の地場産物(予定)

かつお・たまご・ぶた肉・もやし・アスパラガス・キャベツ・玉ねぎ・じゃがいも・トマト など



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礼拝	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	金	みそラーメン 【ちゅうかソフトめん(麦)+みそあじスープ】 牛乳(乳) あまなつ ほうれんそう入りぎょうざ(麦)	牛乳(乳) ぶた肉 みそ だいず かき とり肉	にんじん キャベツ もやし 長ねぎ チンゲンサイ たけのこ しょうが こんにゃく ほうれんそう あまなつ にんにく	ちゅうかソフトめん(麦) ごま ごま油 タピオカこ さとう こむぎこ(麦) なたね油 ラード	546 kcal	24.8 g	15.0 g	2.5 g
* 季節の行事食こんだて * 端午の節句:こどもの日 「端午の節句(5月5日)」は、こどものすこやかな成長を祝う行事です。たけのこは「すくすく成長するようにという願い」が込められ、かつおは「勝つ男にかけた縁起物」として食べられています。									
7	木	ごはん 牛乳(乳) かみかみメニュー かつおのあげびたし わかたけみそ汁 ひゅうがなつゼリー	牛乳(乳) わかめ  みそ かつお とうふ	たけのこ 玉ねぎ さやえんどう レモン  しょうが ひゅうがなつ	ごはん でん粉 こめ油 さとう ごま	584 kcal	25.8 g	17.2 g	1.8 g
* 朝ごはんモデルこんだて * 朝ごはんは1日の元気の源です。給食の献立を参考に、主食・主菜・副菜・汁もの+牛乳&果物を組み合わせ、栄養バランスのよい朝ごはんを食べましょう!									
8	金	ごはん 牛乳(乳) 一汁二菜こんだて ハンバーグ トマトソースかけ ブロッコリーソテー たまごスープ(卵)	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) だいず ぶた肉	玉ねぎ ほししいたけ にんじん ほうれんそう にんにく トマト キャベツ ブロッコリー	ごはん でんぶん じゃがいも さとう 油 ラード こめ油 オリーブオイル	597 kcal	25.1 g	21.4 g	1.8 g
11	月	ごはん 牛乳(乳) 一汁二菜こんだて とり天(麦) ぶきのにも  だいこんのみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ 大豆 みそ とり肉 さつまあげ	だいこん ほうれんそう にんにく ぶき にんじん こんにゃく	ごはん こむぎこ(麦) でんぶん こめ油 さとう ごま	640 kcal	30.2 g	24.3 g	2.0 g
12	火	トマキムチどん(ざっくくごはん) 牛乳(乳) しゅうまい(麦) ちゅうかスープ	牛乳(乳) とり肉 とうふ だいず ぶた肉 こんぶ	玉ねぎ 長ねぎ ほうれんそう はくさい きくらげ しょうが もやし にんにく だいこん なら にんじん トマト	ごはん おしむぎ もちぎび こめ油 ごま油 たかきび はつかげんまい 黒まい ラード さとう さとう こむぎこ(麦) もちこめ さんおんとう はるさめ でんぶん	638 kcal	26.1 g	22.6 g	2.0 g
13	水	コッペパン(乳麦) いちごジャム 牛乳(乳) オムレツ(卵) デミグラスソースかけ 白いんげんとうやさいのスープ かみかみメニュー	牛乳(乳) ベーコン  白いんげん たまご(卵)	玉ねぎ キャベツ にんじん  セロリ にんにく トマト	パン(乳麦) じゃがいも でん粉 さとう だいず油 とうにゅうバター パーム油 ラード こめこ いちごジャム	613 kcal	23.4 g	19.8 g	2.2 g
14	木	キーマカレーライス(乳麦) <むぎごはん> 牛乳(乳) あおなとコーンのソテー ひとくちおうとうゼリー	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン かんてん	玉ねぎ にんじん グリンピース トマト にんにく しょうが こまつな とうもろこし レモン	ごはん おおむぎ じゃがいも カレールウ(乳麦) ハヤシルウ(麦) こめ油 でん粉 さとう	644 kcal	21.2 g	20.1 g	2.3 g
15	金	ごはん 牛乳(乳) 一汁二菜こんだて アジカツ(麦) もやしのしょうがみそいため ぶた汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ だいず みそ すけとうだら とうにゅう あじ とり肉	こんにゃく 長ねぎ にんじん だいこん 玉ねぎ もやし こまつな しょうが	ごはん じゃがいも でん粉 油 こむぎこ(麦) さとう パンこ(麦) だいず油 こめ油 さんおんとう	579 kcal	25.5 g	18.4 g	1.9 g

【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。
 ◎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。

連休明けも「はやね・はやおき」をして、

「あさごはん」をしっかり食べて登校しましょう!



平北部学校給食共同調理場では、みなさんの健康を考え、栄養のバランスが整った食生活を意識した給食づくりや食育を心がけていきます!

地産地消

給食にや福島県産やいわき市産の食材を積極的にとり入れていきます。


栄養のバランス

主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養のバランスのよい献立にし、野菜もしっかりとれる工夫していきます。

減塩

生活習慣病予防を意識し、うす味でもおいしく食べられる減塩メニューを実施していきます。

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たんぱく質	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
<p>* 一汁二菜こんだて * 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ます。</p>								
18 月	ごはん 牛乳(乳) <small>一汁二菜こんだて</small> とりてりやき 五もくきんぴら こまつなとしいだけのみそ汁 <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) とうふ みそ とり肉 ぶた肉 	もやし ほししいたけ こまつな 長ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん	ごはん さとう 水あめ こめ油 ごま	591 kcal	28.1 g	20.0 g	2.1 g
19 火	ごはん 牛乳(乳) <small>一汁二菜こんだて</small> パンプキンフライ(乳、麦) 肉とやさいのバーベキューソテー 肉だんごとはるさめのスープ(麦)	牛乳(乳) だいず とり肉 ぶた肉 ゼラチン	玉ねぎ にんじん はくさい 長ねぎ きくらげ ほうれんそう しょうが キャベツ にんにく かぼちゃ りんご	ごはん でん粉 さとう ラード パンこ(麦) はるさめ こめ油 こむぎこ(麦) 水あめ だいず油 なたね油 マーガリン(乳)	597 kcal	21.9 g	20.7 g	1.8 g
20 水	食パン(乳、麦) はちみつレモンジャム 牛乳(乳) ポロニアステーク・ケチャップソース 花まめポタージュ(乳、麦)	牛乳(乳)とり肉 白花まめ チーズ(乳) ぶた肉 スキムミルク(乳)	玉ねぎ にんじん パセリ  にんにく りんご レモン	パン(乳、麦) じゃがいも さとう 生クリーム(乳) パーム油 こめ油 バター(乳) こむぎこ(麦) はちみつ ラード でんぷん	684 kcal	27.9 g	23.2 g	2.0 g
21 木	ゆかりごはん 牛乳(乳) コーヒーあじ あげだしとうふ(麦) 肉みそだれ さわにわん	牛乳(乳) ぶた肉 だいず とうにゅう とり肉 みそ ゼラチン	うめ しそ だいこん にんじん 玉ねぎ ほししいたけ 長ねぎ みつば さやいんげん にんにく	ごはん ぶどう糖 こむぎこ(麦) でんぷん こめ油 さんおんとう	556 kcal	23.1 g	15.9 g	2.0 g
22 金	なんばんカレーうどん 【ソフトめん(麦) + カレーなんばん(乳、麦)】 牛乳(乳) アスパラソテー オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉  ベーコン	にんじん 玉ねぎ さやいんげん  ほししいたけ にんにく オレンジ グリーンアスパラガス とうもろこし	ソフトめん(麦) こめ油 カレールウ(乳、麦)	夕食はうす味にしましょう。 614 kcal 25.4 g 19.2 g 2.4 g			
25 月	ごはん 牛乳(乳) <small>一汁二菜こんだて</small> ちくわのいそべあげ(麦) ごもくまめ キャベツのみそ汁 <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ ちくわ(麦) のり だいず とり肉 こんぶ さつまあげ	キャベツ にんじん えだまめ ごぼう こんにゃく	ごはん でんぷん こめ油 さとう	543 kcal	23.4 g	16.7 g	2.1 g
<p>* 福島県の郷土料理こんだて * みそかんぶらは、じゃがいもを収穫した時の小さなものを無駄にしないようにと作られた郷土料理です。じゃがいものことをかんぶらいもと呼ぶことからこの名前がついています。</p>								
26 火	ごはん 牛乳(乳) <small>一汁二菜こんだて</small> さんがやき みそかんぶら  たぬき汁	牛乳(乳) さつまあげ 油あげ だいず あじ みそ	こんにゃく にんじん ごぼう えのきたけ 長ねぎ しょうが だけのこ 玉ねぎ	ごはん でんぷん さとう 油 ラード じゃがいも こめ油 ごま	夕食はうす味にしましょう。 592 kcal 22.7 g 18.4 g 2.2 g			
27 水	コッペパン(乳、麦) 牛乳(乳) だいずチョコ(乳) コロッケ(麦) ワインソースかけ ジュリエヌスープ ミニトマト②	牛乳(乳) ぶた肉  だいず	玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン パセリ トマト	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 さとう 水あめ 油 ラード パンこ(麦) こめ油 だいずチョコ(乳)	629 kcal	20.9 g	25.6 g	2.1 g
<p>* 朝ごはんモデルこんだて * 朝ごはんは1日の元気の源です。給食の献立を参考に、主食・主菜・副菜・汁もの+牛乳&果物を組み合わせて、栄養バランスのよい朝ごはんを食べましょう！</p>								
28 木	ごはん 牛乳(乳) <small>一汁二菜こんだて</small> ぶりこんぶしょうゆやき ご汁 ほうれんそうともやしのりごまあえ	牛乳(乳) だいず ぶた肉 油あげ とうふ みそ ぶり のり	長ねぎ にんじん トマト ほうれんそう もやし	ごはん じゃがいも さとう 水あめ ごま	594 kcal	29.4 g	21.8 g	1.6 g
29 金	ごはん 牛乳(乳) <small>一汁二菜こんだて</small> チキンかつ(麦) あおなとひよこまめのソテー <small>かみかみメニュー</small> やさいたっぷりけんちん汁	牛乳(乳) とうふ みそ  だいず とり肉 ベーコン ひよこまめ	だいこん はくさい こんにゃく ごぼう にんじん 長ねぎ しょうが こまつな とうもろこし	ごはん こめ油 さとう こむぎこ(麦) でんぷん だいず油 パン粉(麦)	607 kcal	22.6 g	21.1 g	1.9 g

給食回数：18回 エネルギー：603kcal たんぱく質：24.9g 脂質：20.1g カルシウム：391mg 食塩相当量：2.0g 

今月の地場産物(予定)

いわき市産 ごはん、みつば、キャベツ、玉ねぎ、じゃがいも、トマト、
福島県内産 牛乳、もやし、にら、卵、ぶた肉、グリーンアスパラガス、大豆、黄桃

※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。



健康で丈夫な体をつくるために、
苦手なものがある人も、まずはひとくち食べましょう！