
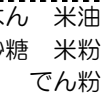
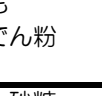
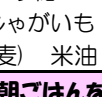

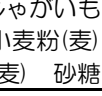
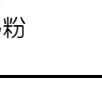



令和8年5月分 学校給食予定献立表 (中学校)

今月の食育目標： 朝食の大切さを知ろう

はしは、毎日持ち帰って、きれいに洗いましょう。次の日も、忘れずに持ってきましょう！

四倉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	
☆☆行事食「こどもの日献立」☆☆ 5月5日の「端午の節句(こどもの日)」にちなんだ献立です。端午の節句は子どもの健やかな成長を願う日本ならではの行事です。									
1 金	たけのこごはん〈減量ごはん〉 牛乳(乳) かつおカツ(麦) 具とごはんをよく混ぜてから、よそいましょう。 小松菜のみそ汁 柏もち	牛乳(乳) 豆腐 みそ とり肉 油あげ 高野豆腐 大豆 かつお 小豆 寒天	玉ねぎ 小松菜 長ねぎ たけのこ にんじん さやえんどう しょうが	ごはん じゃがいも 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油 米粉		846 kcal	31.0 g	22.5 g	2.5 g
ゴールデンウィーク									
☆☆一汁二菜の献立☆☆ ごはんを中心に、主菜(肉や魚などのおかず)・副菜(野菜や海そうなどのおかず)・汁物(みそ汁やスープなど)を組み合わせた食事を「一汁二菜」と言います。いろいろな食材を使って作るため、栄養のバランスが整いやりやすい組み合わせです。「一汁二菜の献立マーク」がついている日は組み合わせに注目して食べてください。									
7 木	ごはん 牛乳(乳) いわしのしょうが煮 五目きんぴら 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ とり肉 茎わかめ いわし	玉ねぎ 大根 長ねぎ ごぼう にんじん しょうが	ごはん 米油 砂糖 米粉 でん粉		760 kcal	32.5 g	24.5 g	2.4 g
8 金	麦ごはん 牛乳(乳) とり肉のアップルソースかけ ブロッコリーのおかかマヨネーズ和え	牛乳(乳) 豆腐 みそ とり肉 まぐろオイルフレーク 高野豆腐 かつお節	玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ にんじん とうもろこし にんにく ブロッコリー りんご レモン	ごはん 大麦 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ でん粉 米油 砂糖		756 kcal	33.4 g	21.7 g	2.1 g
11 月	ごはん 牛乳(乳) 豚肉コロッケ(麦) かみかみピビンバ 豆腐と玉ねぎのとろみスープ	牛乳(乳) とり肉 豆腐 豚肉 大豆ミート 大豆	玉ねぎ 長ねぎ にんじん しょうが にんにく ぜんまい もやし 切り干し大根 小松菜	ごはん でん粉 ごま油 砂糖 ごま 米粉 小麦粉(麦) じゃがいも 水あめ ラード パン粉(麦) 米油		793 kcal	27.4 g	25.4 g	2.4 g
☆☆朝ごはんモデル献立☆☆ 5月は新生活の疲れが出やすい時期です。朝ごはんを食べると生活リズムが整って、体も心も元気に過ごすことができます。早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう！									
12 火	ごはん 牛乳(乳) 厚焼き卵(卵) ひじきとごぼうの油炒め 豚汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ とり肉 油揚げ ひじき 卵(卵)	ごんにやく 玉ねぎ にんじん 大根 長ねぎ ごぼう 枝豆	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 ごま でん粉		732 kcal	29.4 g	20.5 g	2.8 g
13 水	ごはん 牛乳(乳) 白身魚のフライ(麦)・ワインソースかけ アスパラガスのベーコン炒め 呉汁	牛乳(乳) 豚肉 油揚げ 豆腐 大豆 みそ ベーコン ホキ	大根 にんじん 長ねぎ グリーンアスパラガス 玉ねぎ とうもろこし	ごはん じゃがいも 米粉 米油 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 砂糖		798 kcal	33.0 g	23.1 g	2.4 g
14 木	みそラーメン(中華ソフトめん(麦)+みそ味スープ) 牛乳(乳) 揚げ餃子②(麦) オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 みそ	玉ねぎ にんじん キャベツ もやし 長ねぎ チンゲン菜 たけのこ しょうが にんにく いら オレンジ	中華ソフトめん(麦) ごま ごま油 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ラード 米油		815 kcal	32.1 g	25.9 g	2.8 g
15 金	コッパパン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) 枝豆とコーンのソテー 春キャベツのクリームスープ(乳,麦) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) ウィナーソーセージ	とうもろこし キャベツ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム 枝豆 オレンジ	パン粉(乳,麦) でん粉 ルウ(乳,麦) 生クリーム(乳) 米油 米粉 いちごジャム		757 kcal	31.8 g	25.2 g	2.4 g

- ◆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、製造工場に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。



今年度の四倉給食センターでは、次のような目標(重点)で食育指導と給食管理を行います。

◎栄養の**バランスが良い食べ方や組み合わせ方が分かるようになる**

◆主菜・主菜・副菜・汁物の組み合わせを覚えよう



◆野菜をしっかり食べよう
◆うす味になれていこう

◎地域の**食文化や地場産物を取り入れ、よりよい食生活ができるようになる**

◆いわき市の地場産物を知ろう



◆福島県産食材を食べよう





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
18	月	ごはん 牛乳(乳) イカメンチカツ(麦) みそかんづら 根菜汁	牛乳(乳) とり肉 みそ 大豆 いか	にんじん こんにゃく ごぼう 大根 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 枝豆 キャベツ しょうが にんにく	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦)	759 kcal	24.2 g	22.9 g	2.4 g
19	火	ごはん 牛乳(乳) あじのさんが焼き 豚肉と野菜のバーベキューソテー わかめ汁	牛乳(乳) わかめ 豆腐 油揚げ みそ 豚肉 大豆 あじ	大根 長ねぎ えのきだけ しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ ごぼう たけのこ	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 米粉 でん粉 ラード	751 kcal	33.4 g	22.5 g	2.6 g
☆☆いわきのおいしいもの発見!「いわき食べてくんち」献立☆☆ 毎月19日「食育の日」(または近い日)に、献立を通していわき市の地場産物を紹介していきます。おいしく食べてくんちね!									
20	水	ごはん 牛乳(乳) かつおのいわきトマト香味だれかけ 切り干し大根の含め煮 ふくしまにらたまみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 卵(卵) みそ 豚肉 油揚げ かつお	にんじん 玉ねぎ にら こんにゃく 切り干し大根 干しいたけ さやいんげん 長ねぎ トマト にんにく	ごはん 砂糖 米油 でん粉	754 kcal	36.7 g	20.2 g	2.5 g
21	木	ポークカレーライス <麦ごはん> 牛乳(乳) エリンギとコーンのソテー オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 大豆 ウィンナーソーセージ	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく 小松菜 エリンギ とうもろこし オレンジ	ごはん 大麦 じゃがいも 米粉カレールー 米油 米粉	814 kcal	27.1 g	22.9 g	2.1 g
22	金	食パン(乳,麦) マーシャルピーンズ(乳) 牛乳(乳) ハンバーグ・てりやきソースかけ ひき肉と野菜のソテー ベーコンとじゃがいものスープ	牛乳(乳) ベーコン とり肉 大豆 豚肉	玉ねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 ピーマン もやし	パン(乳,麦) じゃがいも 米油 米粉 でん粉 砂糖 ラード 水あめ マーシャルピーンズ(乳)	761 kcal	29.7 g	29.4 g	2.9 g
25	月	ツナごはん <減量ごはん> 牛乳(乳) メンチカツ(麦) なめこのみそ汁 グレープゼリー	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ まぐろ水煮フレーク 大豆 豚肉 とり肉	なめこ 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ キャベツ にんじん ぶどう	ごはん でん粉 砂糖 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油	761 kcal	26.2 g	23.7 g	2.3 g
26	火	ごはん 牛乳(乳) とり肉の生姜焼き ブロッコリーのにんにく炒め チャプスイ レアチーズいちご(乳)	牛乳(乳) 豚肉 かまぼこ ベーコン 大豆 とり肉 寒天 チーズ(乳)	たけのこ 干しいたけ グリンピース にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ブロッコリー にんにく しょうが いちご レモン	ごはん ごま油 でん粉 米油 米粉 砂糖	730 kcal	29.1 g	22.8 g	2.6 g
27	水	ごはん 牛乳(乳) ぶりの昆布醤油焼き 豚肉とごぼうのみそ炒め じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ 豚肉 ぶり	ほうれん草 玉ねぎ 大根 しょうが ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	ごはん じゃがいも 砂糖 米粉 米油 水あめ	749 kcal	34.2 g	24.8 g	2.0 g
28	木	山菜うどん <ソフトめん(麦)+山菜かけ汁> 牛乳(乳) 竹輪の磯辺揚げ(麦) 冷凍みかん	牛乳(乳) とり肉 油揚げ 竹輪(麦) 青のり	玉ねぎ にんじん 三つ葉 わらび ぜんまい たけのこ きくらげ なめこ みかん	ソフトめん(麦) でん粉 米油	735 kcal	32.8 g	17.3 g	3.0 g
29	金	うずまきパン(乳,麦) 牛乳(乳)・コーヒー ハムチーズピカタ(卵,乳) ジャーマンポテト 野菜スープ	牛乳(乳) とり肉 ベーコン 大豆 ハム(卵,乳) 卵(卵) チーズ(乳)	にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ほうれん草 パセリ	パン(乳,麦) 砂糖 マーガリン(乳) 米油 じゃがいも 米粉 でん粉	769 kcal	29.1 g	27.2 g	2.7 g
給食回数: 18回 エネルギー: 769kcal たんぱく質: 30.7g 脂質: 23.5g カルシウム: 452mg 食塩相当量: 2.5g									

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。

【5月使用(予定)の地場産物】
 ・いわき市産: 米、トマト、長ねぎ、なめこなど
 ・福島県産: もやし、卵、にら、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」

スキマDe 食育 DIGITAL★食育情報 *おうちの人といっしょに見てね*

【四倉給食センターHP】
 家庭で手軽に見られる食育情報や給食レシピなどを紹介します。

【いわきスタテイ(いわき市教育委員会公式Instagram)】
 教育に関する取り組みの様子を紹介しています。家庭向けのツナごはんの作り方や給食作りの様子も紹介されています♪

©IWAKI_STUDY