

# 令和8年5月分 学校給食予定献立表 (小学校)

今月の食育目標： 朝食の大切さを知ろう

四倉学校給食共同調理場

はしは、まいにちもちかえて、きれいにあらいましょう。つぎのひも、わすれずにもってきましょう！

日	曜日	こんだて名	からだをつくる食品	からだ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	1食分	たんぱく質	脂質	食塩相当量
<p>☆☆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。</p>									
1	金	たけのこごはん〈げんりょうごはん〉 かつおカツ(麦) こまつなのみそ汁 こどもの日ゼリー	牛乳(乳) 油あげ だいず かつお とうにゅう	とうふ みそ とり肉 こまつな にんじん さやえんどう しょうが りんご レモン	玉ねぎ こまつな 長ねぎ たけのこ しょうが りんご レモン	ごはん じゃがいも さとう こむぎ粉(麦) でんぷん パン粉(麦) こめ油	587 kcal	22.7 g	18.3 g 2.0 g
***ゴールデンウィーク***									
<p>☆☆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。</p>									
7	木	ごはん 牛乳(乳) いわしのしょうが煮 玉ねぎと油あげのみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ とり肉 くさわかめ いわし	玉ねぎ だいこん 長ねぎ ごぼう にんじん しょうが	ごはん こめ油 さとう こめ粉 でんぷん	590 kcal	26.0 g	20.0 g 1.9 g	
8	金	むぎごはん 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あえ	牛乳(乳) とうふ みそ とり肉 まぐろオイルフレーク ほうれんそうのみそ汁	玉ねぎ ほうれんそう 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 おおむぎ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ でんぷん こめ油 さとう	590 kcal	28.3 g	18.9 g 1.7 g	
11	月	ごはん 牛乳(乳) ぶた肉コロケ(麦) とうふと玉ねぎのトロみスープ	牛乳(乳) とり肉 とうふ ぶた肉 だいずミート だいず	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 きりぼしだいこん こまつな	ごはん でんぷん ごま油 さとう こめ粉 ごま こむぎ粉(麦) じゃがいも みずあめ ラード パン粉(麦) こめ油	643 kcal	23.6 g	23.2 g 2.1 g	
<p>☆☆朝ごはんモテ立☆☆ 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。早ね・早起き・朝ごはんを心がけましょう！</p>									
12	火	ごはん 牛乳(乳) あつやきたまご(卵) ひじきとごぼうの油いため	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ とり肉 油あげ ひじき たまご(卵)	こんにゃく 玉ねぎ にんじん だいこん 長ねぎ ごぼう えだまめ	ごはん じゃがいも こめ油 さとう ごま でんぷん	578 kcal	23.7 g	17.5 g 2.2 g	
13	水	ごはん 牛乳(乳) しろみざかなのフライ(麦)・ワインソースかけ アスパラガスのベーコンいため	牛乳(乳) ぶた肉 油あげ とうふ だいず みそ ベーコン ホキ	だいこん 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 こめ粉 こめ油 こむぎ粉(麦) でんぷん パン粉(麦) さとう	652 kcal	27.7 g	20.9 g 2.0 g	
14	木	コッパン(乳、麦) いちごジャム 牛乳(乳) えだまめとコーンのソテー はるキャベツのクリームスープ(乳、麦)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) ウイナーソーセージ	とうもろこし キャベツ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ オレンジ	パン(乳、麦) でんぷん こめ粉 ルウ(乳、麦) なまクリーム(乳) こめ油 こめ粉 いちごジャム	607 kcal	25.0 g	20.5 g 1.9 g	
15	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) あげぎょうざ②(麦) オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 みそ	玉ねぎ 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 にんにく なら オレンジ	ちゅうかソフトめん(麦) ごま ごま油 こむぎ粉(麦) でんぷん さとう ラード こめ油	593 kcal	24.9 g	18.9 g 2.2 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。 たまご…(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。

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。

栄養教諭

◎栄養のバランスが良い食べ方や組み合わせ方がわかるようになる

◆主食・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	こんだて名	からだをつくる食品	からだ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	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 こんさい汁	牛乳(乳) とり肉 みそ だいず いか	にんじん ごぼう こんにゃく だいこん 玉ねぎ 長ねぎ ほうれんそう えだまめ キャベツ しょうが にんにく	ごはん ジャがいも こめ油 さとう こむぎ粉(麦) でんぷん パン粉(麦)	624 kcal	20.4 g	21.0 g	2.0 g
19火	ごはん 牛乳(乳) あじのさんがやき ぶた肉とやさいのバーベキューソテー わかめ汁	牛乳(乳) わかめ とうふ 油あげ みそ ぶた肉 だいず あじ	だいこん 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 ジャがいも こめ油 さとう こめ粉 でんぷん ラード	577 kcal	26.2 g	18.4 g	2.1 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こうみだれかけ きりほしたいこんのふくめ煮 ふくしまにらたま汁(卵)	牛乳(乳) とうふ たまご(卵) みそ ぶた肉 油あげ かつお	にんじん 玉ねぎ にら こんにゃく きりほしたいこん ほししいたけ さやいんげん 長ねぎ トマト にんにく	ごはん さとう こめ油 でんぷん	599 kcal	30.6 g	17.7 g	2.1 g
21木	食パン(乳、麦) りんごジャム 牛乳(乳) ハンバーグ・てりやきソースかけ せん切りやさいのスープ オレンジ	牛乳(乳) ベーコン だいず ぶた肉 とり肉	玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン パセリ オレンジ	パン(乳、麦) ジャがいも でんぷん さとう ラード みずあめ りんごジャム	581 kcal	23.1 g	17.6 g	2.2 g
22金	ポークカレーライス〈むぎごはん〉 牛乳(乳) ひき肉とやさいのソテー オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 だいず とり肉	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく ピーマン もやし キャベツ オレンジ	ごはん おおむぎ ジャがいも こめ粉カレールー こめ油 こめ粉	603 kcal	22.6 g	18.4 g	1.7 g
25月	ツナごはん〈げんりょうごはん〉 牛乳(乳) メンチカツ(麦) なめこのみそ汁 シアチーズいちご(乳)	牛乳(乳) とうふ みそ だいず まぐろみず煮フレーク ぶた肉 とり肉 かんてん チーズ(乳)	なめこ 玉ねぎ こまつな 長ねぎ キャベツ にんじん いちご レモン	ごはん でんぷん さとう こむぎ粉(麦) パン粉(麦) こめ油	621 kcal	21.7 g	25.1 g	1.9 g
26火	ごはん わかめふりかけ 牛乳(乳) はるまき(麦) ブロッコリーのんにくいため チャプスイ	牛乳(乳) ぶた肉 かまぼこ ベーコン だいず のり かつおぶし わかめ	たけのこ ほししいたけ 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	ごはん ごま油 でんぷん こめ油 こめ粉 こむぎ粉(麦) はるさめ さとう ラード だいず油	615 kcal	20.5 g	22.4 g	2.1 g
27水	ごはん 牛乳(乳) ぶりのこんぶしょうゆやき ぶた肉とごぼうのみそいため ジャがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ ぶた肉 ぶり	ほうれんそう 玉ねぎ だいこん 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 ジャがいも さとう こめ粉 こめ油 みずあめ	583 kcal	27.4 g	20.3 g	1.7 g
28木	うずまきパン(乳、麦) 牛乳(乳)・コーヒー ジャーマンポテト やさいスープ れいとうみかん	牛乳(乳) とり肉 ベーコン	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ほうれんそう パセリ みかん	パン(乳、麦) さとう マーガリン(乳) こめ油 ジャがいも こめ粉	605 kcal	23.1 g	18.2 g	2.2 g
29金	さんさいうどん〈ソフトめん(麦)+さんさいかけ汁〉 牛乳(乳) ちくわのいそべあげ(麦) グレープゼリー	牛乳(乳) とり肉 油あげ ちくわ(麦) あおのり	玉ねぎ にんじん みつば わらび ぜんまい たけのこ きくらげ なめこ ぶどう	ソフトめん(麦) でんぷん こめ油 さとう	572 kcal	24.9 g	14.6 g	2.5 g
給食回数：18回 エネルギー：601kcal たんぱく質：24.6g 脂質：19.6g カルシウム：397mg 食塩相当量：2.0g								

**給食の食材を通して、地域の農業や漁業を知ろう!**

【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」

**DIGITAL★食育情報** \*おうちのひといつしょに見てね\*

スクイマDe 食育

【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。

【いわきスタディ(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♪

QRコード

@IWAKI\_STUDY