

※いわき産の食材は太字で表示しています。

小名浜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
1	月	ごはん 牛乳(乳) さばの香味焼き なめこ入り豚汁 オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ さば	こんにゃく ごぼう にんじん 大根 なめこ 長ねぎ しょうが レモン オレンジ	ごはん 砂糖 じゃがいも	724 kcal	31.7 g	20.0 g	1.8 g
2	火	ごはん のりふりかけ 牛乳(乳) レバーの南蛮漬 みそ野菜スープ	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ とりレバー のり かつお節	しょうが にんにく にんじん 干しいたけ とうもろこし キャベツ こんにゃく 長ねぎ	ごはん じゃがいも 米油 でん粉 砂糖 ごま コーンスターチ	753 kcal	31.3 g	19.9 g	2.5 g
3	水	給食はありません(市中体連総合大会のため)							
4	木								

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。しっかりかんで食べましょう!

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防ぎます。



あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。



よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。



かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。



よくかむと良いことがたくさんあります。
かみかみメニューは、特によくかんで、食べましょう!



☆一汁二菜の日☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。

5	金	ごはん 牛乳(乳) かつおカツ(麦) もやしの煮びたし ほうれんそうのみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ 油揚げ 大豆 かつお とり肉	長ねぎ ほうれんそう しょうが 玉ねぎ にんじん もやし 小松菜	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) パン粉(麦) とうもろこし油 砂糖 でん粉 なたね油 米油 大豆油	780 kcal	28.7 g	24.4 g	2.5 g
8	月	ごはん 牛乳(乳) 厚揚げと豚肉のみそ炒め 中華春雨スープ いもけんぴパリッシュ	牛乳(乳) とり肉 豆腐 豚肉 厚揚げ みそ 煮干し	にんじん 玉ねぎ きくらげ 長ねぎ ほうれんそう 干しいたけ キャベツ さやいんげん	ごはん でん粉 春雨 ごま油 米油 砂糖 さつまいも 水あめ	700 kcal	27.1 g	17.6 g	2.4 g
9	火	しょうゆラーメン(中華ソフトめん(麦)+しょうゆ味スープ) 牛乳(乳) 野菜春巻き(麦) ハスカップゼリー	牛乳(乳) 豚肉 なたね 大豆	にら にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 キャベツ たけのこ 干しいたけ ハスカップ	中華ソフトめん(麦) 米油 小麦粉(麦) でん粉 春雨 砂糖 ごま油 なたね油 ラード	756 kcal	28.8 g	19.4 g	3.7 g
10	水	ごはん 牛乳(乳) 肉と野菜のバーベキューソテー けんちん汁 みそ大豆	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ 豚肉 大豆	ごぼう にんじん こんにゃく 大根 長ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖	725 kcal	29.4 g	18.5 g	2.1 g
11	木	うずまきパン(乳、麦) 牛乳(乳) かぼちゃコロッケ(麦) キャロットポタージュ(乳、麦) メロン	牛乳(乳) とり肉 大豆 チーズ(乳) スキムミルク(乳)	玉ねぎ にんじん かぼちゃ メロン	パン(乳、麦) 砂糖 マーガリン(乳) じゃがいも シチュールウ(乳、麦) コーンスターチ パーム油 生クリーム(乳) 米油 小麦粉(麦) パン粉(麦)	883 kcal	28.1 g	34.5 g	2.3 g

☆朝食モデルメニュー☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立で、日本型食事の理想的な朝ごはんメニューです。

12	金	麦ごはん 牛乳(乳) ぶりの昆布しょうゆ焼き 切り干し大根の油炒め 玉ねぎのみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ ぶり 豚肉 さつま揚げ かつお節	玉ねぎ ほうれんそう トマト にんじん 切り干し大根 小松菜	ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖 水あめ 米油	780 kcal	24.9 g	15.6 g	2.3 g
----	---	--	--	--------------------------------------	-------------------------------------	----------	--------	--------	-------

☆6/15(月)~6/19(金)の1週間は、地場産物の活用を積極的に行っています。

15	月	ごはん 牛乳(乳) とり肉のトマト香味だれ 中華みそスープ	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ とり肉	しょうが とうもろこし にら もやし 長ねぎ にんにく 玉ねぎ トマト	ごはん ごま油 じゃがいも でん粉 米油 砂糖	781 kcal	32.2 g	26.9 g	1.9 g
----	---	-------------------------------------	--------------------------	--	--------------------------------------	----------	--------	--------	-------

