令和7年5月分　学校給食予定献立表　（小学校）

はしは、まいにち もちかえって、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！

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

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ	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	木	ごはん　牛乳(乳) かつおのあげびたし わかたけみそ汁　こどもの日ゼリー	牛乳(乳)　わかめ とうふ　みそ かつお　とうにゅう	たけのこ さやえんどう しょうが　りんご　レモン たけのこは、いまがしゅんです！	ごはん　でんぷん　こめ油 さとう　ごま	571 kcal	28.3 g	13.6 g	2.2 g
2	金	ごはん　牛乳(乳) あおじそつくね(麦) じゃがいもとだいこんのそぼろ煮	牛乳(乳)　とり肉　きぬあつあげ さつまあげ　だいず　ひじき	だいこん　玉ねぎ　にんじん さやいんげん　しそ	ごはん　じゃがいも　こめ油 さとう　でん粉　こむぎ粉(麦) パン粉(麦)	607 kcal	25.4 g	18.3 g	1.9 g
＊＊＊ゴールデンウィーク＊＊＊									
7	水	たけのこごはん〈げんりょうごはん〉 牛乳(乳)　にんじんメンチカツ(麦) どさんこ汁(乳) スマホでレシピ	牛乳(乳)　ぶた肉　とうふ みそ　とり肉　油あげ こうやどうふ　だいず	にんじん　もやし　とうもろこし 長ねぎ　しょうが　にんにく たけのこ　玉ねぎ	ごはん　じゃがいも　こめ油 バター(乳)　さとう　こむぎ粉(麦) でん粉　パン粉(麦)	597 kcal	26.5 g	21.3 g	2.2 g
8	木	食パン(乳,麦)　いちごジャム 牛乳(乳)　オムレツ(卵)・トマトソースかけ にくだんごとはるさめのスープ(麦)	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵)	玉ねぎ　にんじん　干ししいたけ ほうれんそう　トマト いちご	パン(乳,麦)　でん粉　さとう こめ油　ラード　パン粉(麦) はるさめ	599 kcal	22.5 g	20.5 g	2.1 g
9	金	しょうゆラーメン〈ちゅうかソフトめん(麦)+しょうゆあじスープ〉 牛乳(乳) あげぎょうざ②(麦)	牛乳(乳) ぶた肉 なると	玉ねぎ　長ねぎ　にんじん こまつな　しょうが　にんにく キャベツ　にら	ちゅうかソフトめん(麦)　こめ油 こむぎ粉(麦)　でん粉　さとう ラード	599 kcal	24.1 g	20.1 g	2.4 g
☆☆朝ごはんモデル献立☆☆　朝ごはんは、主食(ごはん)といっしょにおかずを食べましょう。　忙しい朝には、作りおきのおかずがおすすめです。朝から簡単に副菜がとれますよ。(レシピを参考にしてね)									
12	月	ごはん　牛乳(乳) さばのこんぶしょうゆやき ひじきの油いため　だいこんのみそ汁 汁二菜のこんだて	牛乳(乳)　とうふ　油あげ みそ　ひじき　とり肉 だいず　さば	だいこん　ほうれんそう にんじん　さやいんげん	ごはん　さとう こめ油　ごま 水あめ スマホでレシピ	589 kcal	26.5 g	23.7 g	2.1 g
13	火	ポークカレーライス〈ごはん〉 牛乳(乳)・コーヒー ブロッコリーのおかかマヨネーズあえ	牛乳(乳)　ぶた肉 まぐろオイルフレーク こうやどうふ　かつおぶし	玉ねぎ　にんじん　グリンピース にんにく　とうもろこし ブロッコリー	ごはん　じゃがいも　こめ粉ルゥ こめ油　ノンエッグマヨネーズ さとう	638 kcal	21.5 g	19.0 g	2.0 g
14	水	ごはん　あじつけのり　牛乳(乳) とり肉のアップルソースかけ いわきなめことやさいのみそ汁	牛乳(乳)　とうふ みそ　とり肉 のり	にんじん　こんにゃく　だいこん 玉ねぎ　なめこ　こまつな にんにく　りんご　レモン	ごはん　じゃがいも でん粉　こめ油 さとう	585 kcal	24.8 g	19.7 g	2.0 g
15	木	ねじりパン(乳,麦)　牛乳(乳) アスパラガスとベーコンのソテー かぼちゃポタージュ(乳,麦)　オレンジ ふくしまけんのアスパラガスをつかいます。	牛乳(乳)　とり肉 チーズ(乳)　ベーコン スキムミルク(乳)	玉ねぎ　かぼちゃ　パセリ グリーンアスパラガス　キャベツ とうもろこし　オレンジ	パン(乳,麦)　さとう　マーガリン(乳) ルゥ(乳,麦) こめ油	666 kcal	25.0 g	25.5 g	2.0 g
16	金	むぎごはん　牛乳(乳) あげだしとうふ(麦)・やさいあんかけ 肉じゃが	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ	玉ねぎ　にんじん　こんにゃく グリンピース　ほうれんそう えのきたけ 新じゃが・新玉ねぎ	ごはん　おおむぎ　じゃがいも さとう　こめ油　こむぎ粉(麦) でん粉	584 kcal	22.8 g	16.0 g	1.9 g

栄養教諭

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

◆主食・主菜・副菜・汁物の組み合わせを覚えよう

◆野菜や汁物をたくさん食べよう

◎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

◆いわきの地場産物を知ろう

◆福島県産食材をたくさん食べよう

5がつも！はやね・はやおき・あさごはん

◎朝ごはんを食べると“生活リズム”が整いやすくなります

◎熱中症を予防するために、朝ごはんを食べて
栄養と水分と塩分を補給しましょう（５月は暑い日も出てきます）

5月（小学校）

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＊

家庭で手軽に見れる食育情報を紹介します。
（先月の”推し献立”＆ひとくち指導など）

（いわき市四倉給調HP 5月より更新予定）

四倉学校給食共同調理場

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	食塩相当量
☆☆いわきのおいしいもの発見！「いわき食べてくんちぇ献立」☆☆ 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ぇね！									
19	月	ごはん　牛乳(乳) さけのみそマヨネーズやき　こまつなののりごまあえ **いわきのはるねぎ**とじゃがいも玉ねぎのみそ汁	牛乳(乳)　とうふ 油あげ　みそ とり肉　のり　さけ	**長ねぎ** 玉ねぎ　こまつな にんじん　もやし	ごはん　じゃがいも　でん粉 さとう　ごま　こめ粉 ノンエッグマヨネーズ	575 kcal	35.4 g	16.9 g	2.1 g
20	火	ごはん　牛乳(乳) たこナゲット　キャベツとぶた肉のみそいため にらたまみそ汁(卵)	牛乳(乳)　とり肉　とうふ たまご(卵)　みそ　ぶた肉 たら　いか　たこ	にんじん　玉ねぎ きりぼしだいこん　にら　キャベツ ピーマン　しょうが　にんにく	ごはん　こめ油 さとう ごま油　でん粉	590 kcal	30.5 g	18.3 g	2.3 g
21	水	ごはん　牛乳(乳) とうふハンバーグ(麦)・そぼろあんかけ こんさい汁	牛乳(乳)　油あげ　だいず とうふ　とり肉　ぶた肉 みそ	にんじん　ごぼう　だいこん 長ねぎ　こんにゃく えのきたけ　玉ねぎ	ごはん　じゃがいも　こめ油 こむぎ粉(麦)　でん粉　さとう ラード　パン粉(麦)	554 kcal	19.6 g	18.2 g	1.9 g
22	木	コッペパン(乳,麦)　牛乳(乳) チリコンカン コーンポタージュ(乳,麦)　オレンジ	牛乳(乳)　とり肉　チーズ(乳) ぶた肉　ぶたレバー だいずミート　だいず	玉ねぎ　にんじん　とうもろこし にんにく　トマト オレンジ	パン(乳,麦)　じゃがいも　なまクリーム(乳) ルゥ(乳,麦)　こめ油 こめ粉	645 kcal	29.1 g	20.5 g	2.2 g
23	金	さんさいうどん〈ソフトめん(麦)+さんさいかけ汁〉 牛乳(乳)　やさいかきあげ(麦) はちみつレモンゼリー	牛乳(乳)　とり肉 油あげ　なると	玉ねぎ　にんじん　みつば　わらび ぜんまい　たけのこ　しめじ　なめこ 玉ねぎ　ごぼう　しゅんぎく　レモン	ソフトめん(麦)　こむぎ粉(麦)　油 こめ油　水あめ はちみつ	682 kcal	23.3 g	21.0 g	2.2 g
26	月	ごはん　牛乳(乳) ささみかつ(麦)　パックソース ごもくきんぴら　ほうれんそうのみそ汁	牛乳(乳)　とうふ　油あげ みそ　とり肉　さつまあげ だいず　くきわかめ	だいこん　ほうれんそう 玉ねぎ　ごぼう　にんじん	ごはん　じゃがいも　こめ油 さとう　ごま　こむぎ粉(麦) でん粉　パン粉(麦)	609 kcal	26.2 g	18.8 g	2.4 g
27	火	ツナごはん〈げんりょうごはん〉 牛乳(乳)　かぼちゃコロッケ(麦) ちゅうかコーンスープ	牛乳(乳)　とり肉 まぐろオイルフレーク だいず	玉ねぎ　にんじん　ほうれんそう とうもろこし　かぼちゃ	ごはん　じゃがいも　はるさめ でん粉　ごま油　さとう こむぎ粉(麦)　パン粉(麦)　こめ油	618 kcal	20.1 g	21.2 g	2.1 g
28	水	だいずのハヤシライス〈ごはん〉 牛乳(乳)　ブロッコリーのソテー オレンジ	牛乳(乳)　だいず ぶた肉 ウィンナーソーセージ	玉ねぎ　りんご　マッシュルーム にんにく　パセリ　トマト とうもろこし　ブロッコリー　オレンジ	ごはん　じゃがいも こめ粉ルゥ こめ油	594 kcal	20.9 g	16.6 g	2.3 g
29	木	コッペパン(乳,麦)　けんさんりんごジャム　牛乳(乳) ハンバーグ・てりやきソースかけ いわきトマトのミネストローネ(麦)	牛乳(乳)　とり肉　しろいんげんまめ だいず　ぶた肉　とり肉	にんにく　にんじん　セロリ 玉ねぎ　トマト　えだまめ りんご	パン(乳,麦)　こめ油　じゃがいも マカロニ(麦)　でん粉　ラード みずあめ　さとう	648 kcal	27.4 g	20.2 g	2.3 g
30	金	むぎごはん　牛乳(乳) マーボーあつあげ ワンタンスープ(麦)　ぶどうゼリー	牛乳(乳)　ぶた肉 きぬあつあげ みそ	玉ねぎ　にんじん　もやし　エリンギ ほうれんそう　たけのこ　ほししいたけ グリンピース　ぶどう　にんにく　しょうが	ごはん　おおむぎ ワンタン(麦)　ごま油 さとう　でん粉	586 kcal	22.1 g	14.6 g	2.0 g

給食回数：20回　エネルギー：607kcal　たんぱく質：25.1g　脂質：19.2g　カルシウム：374mg　食塩相当量：2.1g

◆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。

＊今月の地場産物の予定＊福島県産：グリーンアスパラガス・りんご いわき市産：ごはん・春キャベツ・トマト・なめこ・長ねぎ