



令和5年7,8月分 学校給食予定献立表 (小学校)



今月の食育目標：暑さに負けない食事をしよう

三和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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
3	月	なつやさいかレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) こまつなとエリンギのソテー ひとくちりんごゼリー <small>いわき市産の「りんご」で作られたゼリーです。</small>	牛乳(乳) ぶた肉 ベーコン チーズ(乳) スキムミルク(乳) かんてん	玉ねぎ かぼちゃ なす エリンギ ズッキーニ さやいんげん にんにく こまつな にんじん とうもろこし りんご レモン	ごはん カレールウ(乳,麦) こめ油 オリーブオイル さとう	618 kcal	20.9 g	17.6 g	2.4 g
4	火	しそひじきごはん 牛乳(乳) ほしがたコロツケ(麦) たなばたスープ キラキラみかんもち	こんぶ ほしひじき 牛乳(乳) ぶた肉 とうふ たら とり肉	玉ねぎ にんじん 長ねぎ オクラ みかん	ごはん でん粉 さとう ごま 水あめ じゃがいも ラード 小麦粉(麦) こめ油	584 kcal	17.9 g	14.8 g	2.4 g
5	水	ごはん 牛乳(乳) さばのとさ煮 もやしのしょうがいため わかめとふのみそ汁(麦)	牛乳(乳) わかめ とうふ みそ さば ぶた肉	玉ねぎ 長ねぎ もやし こまつな しょうが	ごはん まめふ(麦) でん粉 こめ油 さとう	570 kcal	26.6 g	17.9 g	2.5 g
6	木	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) はるまき(麦) すいか <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) ぶた肉 なると 大豆	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 にんにく しょうが キャベツ たけのこ いら ほししいたけ すいか	中華ソフトめん(麦) こめ油 ラード 小麦粉(麦) でん粉 はるさめ さとう ごま油	608 kcal	23.4 g	17.6 g	2.6 g
7	金	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) キャベツとコーンのクリームスープ(乳,麦) カップエッグ(卵) 青のり小魚 <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) とり肉 にぼし チーズ(乳) たまご(卵) スキムミルク(乳) 青のり	とうもろこし キャベツ 玉ねぎ にんじん	パン(乳,麦) さとう ホワイトルウ(麦 乳) 生クリーム(乳) こめ油	629 kcal	28.5 g	23.1 g	2.1 g
<p>魚食給食 <small>いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でも「常盤もの」を給食に取り入れていきます。今月は「かながしら」です。</small> 地域の郷土料理献立：三和町 <small>「なす」「さやいんげん」は夏の旬の野菜です。たくさん収穫できる「なす」や「さやいんげん」をおいしく食べるためにぴったりの料理です。</small></p>									
10	月	ごはん 牛乳(乳) かながしらのからあげ なすとインゲンのあげびたし かきたまみそ汁(卵)	牛乳(乳) とり肉 とうふ たまご(卵) みそ かながしら	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 なす さやいんげん しょうが 長ねぎ	ごはん でん粉 こめ油 さとう ごま	579 kcal	25.5 g	18.9 g	1.8 g
11	火	麦ごはん あじのり 牛乳(乳) チンジャオロースー ぎょうざスープ(麦) オレンジ	牛乳(乳) 大豆 とり肉 ぶた肉 のり	キャベツ しょうが 長ねぎ 玉ねぎ にんじん もやし ほししいたけ こまつな たけのこ ピーマン 卵 赤パプリカ 黄パプリカ にんにく	ごはん 大麦 こめ油 小麦粉(麦) ラード でん粉 さとう ごま油	545 kcal	23.1 g	14.0 g	2.1 g
12	水	ごはん 牛乳(乳) 青じそとりつくね(麦) <small>日本型食事献立</small> ご汁 <small>かみかみあえ</small> <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) 大豆 ぶた肉 油あげ とうふ みそ とり肉 ほしひじき こんぶ 糸かまぼこ しらすばし	長ねぎ にんじん こんにゃく 青じそ 玉ねぎ 切り干しだいこん しょうが	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) ごま油 でん粉 さとう パン粉(麦) こめ油 ごま	660 kcal	27.5 g	24.9 g	2.5 g
13	木	ごはん はいがふりかけ 牛乳(乳) ブロッコリーのソテー 肉じゃが ミントマト②	牛乳(乳) ぶた肉 まぐろフレーク あおさ のり かつおぶし	玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん ブロッコリー とうもろこし ミントマト	ごはん じゃがいも さとう こめ油 はいが でん粉 ごま	596 kcal	22.9 g	16.5 g	2.1 g

7月（小学校）



三和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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
14	金	食パン(乳,麦) イチゴ&マーガリン(乳) 牛乳(乳) かぼちゃコロツケ(麦) とり肉と豆のトマト煮 	牛乳(乳) とり肉 白いんげん豆 大豆 ぶた肉	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム さやいんげん トマト かぼちゃ ほうれん草 いちご	パン(乳,麦) オリーブオイル じゃがいも さつまいも でん粉 こめ油 パン粉(麦) さとう マーガリン(乳)	670 kcal	25.2 g	23.9 g	2.3 g
18	火	ツナごはん(げんりょうごはん) 牛乳(乳) ポークしゅうまい(麦)② 日本型食事献立 わかめスープ れいとうみかん 	牛乳(乳) とり肉 わかめ とうふ まぐろフレーク 大豆 ぶた肉 とり肉 みそ	にんじん 長ねぎ とうもろこし しょうが 玉ねぎ みかん	ごはん さとう 小麦粉(麦) でん粉 ラード パン粉(麦)	688 kcal	28.3 g	25.2 g	2.5 g
19	水	!! 地域の郷土料理献立 : 宮崎県延岡市 !! ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 チキンなんばん タルタルソース ゆでキャベツ かぼちゃのみそ汁	牛乳(乳) とり肉 油あげ みそ 大豆	かぼちゃ 玉ねぎ だいこん にんじん さやいんげん 赤ピーマン レモン キャベツ	ごはん でん粉 こめ油 さとう こんにやく粉	602 kcal	26.4 g	17.2 g	2.3 g
給食回数：12回 エネルギー：612kcal たんぱく質：24.7g 脂質：19.3g カルシウム：373mg 食塩相当量：2.3g									

＜学校給食 摂取基準＞ いわき市の児童の身長 体重の状況をふまえ、規準を策定しています。

エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
630	20~32	14~21	食塩相当量 2.2未満	350	50	3	げんりょう換算 200	0.4	0.4	25	4.5

熱中症予防 4つのポイント



暑さを避ける



日差しを避ける



水分・塩分補給



体調を整える

参考：文部科学省「中学生用食育教材 1巻」の図次と表への応用

8月（小学校）

はしをわすれずに持ってきましょう！

三和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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
28	月	ごはん 牛乳(乳)・バナナあじ 日本型食事献立 さんまのうめ煮 もやしのナムル  とうがんのスープ	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ さんま とり肉	とうがん にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ 長ねぎ うめ にら もやし	ごはん ごま油 でん粉 さとう こめ油 ごま	611 kcal	26.4 g	19.6 g	2.1 g
29	火	!! 地域の郷土料理献立 : 三和町 !! 三色そばろごはん(卵) 牛乳(乳) なすといんげんのあげびたし なめこ汁 日本型食事献立	牛乳(乳) とうふ みそ ぶた肉 たまご(卵)	なめこ こまつな 長ねぎ にんじん しょうが えだまめ なす さやいんげん	ごはん じゃがいも さとう こめ油 ごま	614 kcal	28.8 g	18.6 g	2.3 g
30	水	ごはん 牛乳(乳) とり肉の中華いため ユッケジャンスープ(卵) オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 たまご(卵) とり肉 生あげ	にんじん ぜんまい もやし 長ねぎ にら にんにく 玉ねぎ しいたけ こまつな オレンジ	ごはん ごま油 さとう ごま でん粉	602 kcal	30.1 g	18.8 g	2.4 g
31	木	ポークカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) こまつなとエリンギのソテー(乳)  れいとうパイン	牛乳(乳) ぶた肉 チーズ(乳) ベーコン スキムミルク(乳)	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく こまつな エリンギ とうもろこし パイナップル	ごはん じゃがいも カレールウ(乳,麦) こめ油 バター(乳)	650 kcal	21.8 g	18.3 g	2.4 g
給食回数：4回 エネルギー：619kcal たんぱく質：26.8g 脂質：18.8g カルシウム：381mg 食塩相当量：2.3g									

◎給食の食材は安全が確認できたものを使用しています。そのため、食材がそろわないときには献立内容や産地を変更する場合があります。◎はしは毎日持ち帰って洗いましょう。次の日も忘れずに。

◎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。 ◎「そば」「落花生」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。

◎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）