

★今月の食育目標「給食のきまりを守ろう」★

# 令和6年4月分 学校給食予定献立表 (中学校)



ご入学・ご進級おめでとうございます！



いわき市立平北部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	I値	たんぱく質	脂質	食塩相当量
9	火	バーガーパン(乳麦) 牛乳(乳) ハンバーグ・てりやきソースかけ キャベツのクリームシチュー(乳麦) いちご②	牛乳(乳) とり肉 ほたて 豚肉 スキムミルク(乳) ベーコン チーズ(乳) 大豆	キャベツ 玉ねぎ にんじん いちご	バーガーパン(乳麦) じゃがいも ルウ(乳麦) 砂糖 米油 でん粉 ラード 水あめ	790 kcal	33.9 g	28.8 g	3.0 g
10	水	ごはん 味付けのり 牛乳(乳) アジフライ(麦)・ソースかけ じゃがいものそぼろ煮	牛乳(乳) のり あじ 厚揚げ さつま揚げ	玉ねぎ にんじん さやいんげん	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 でん粉 小麦粉(麦) パン粉(麦)	859 kcal	36.8 g	22.9 g	2.3 g
11	木	ごはん 牛乳(乳) とり肉のガーリックしょうゆ焼き みそけんちん汁 ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) 豆腐 みそ とり肉 ヨーグルト(乳)	にんじん 長ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく にんにく 玉ねぎ	ごはん じゃがいも 米油 砂糖	798 kcal	32.0 g	23.0 g	2.4 g
12	金	麦ごはん 牛乳(乳)・コーヒー味 ピピンバ みそワタンスープ(麦) 小魚大豆	牛乳(乳) とり肉 みそ 豚肉 青のり かたくちいわし 大豆	にんにく 玉ねぎ チンゲンサイ にんじん 干しいたけ もやし しょうが 小松菜 ぜんまい	ごはん 大麦 米油 ワタンスープ(麦) 砂糖 ごま油 ごま でん粉	782 kcal	32.3 g	19.9 g	2.5 g
15	月	混ぜ込みわかめごはん 牛乳(乳) 春巻き(麦) チャプスイ(え) オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 えび(え) かまぼこ 大豆	たけのこ きくらげ キャベツ もやし にんじん グリンピース 玉ねぎ にら にんにく 干しいたけ オレンジ	ごはん ごま油 でん粉 小麦粉(麦) 春雨 砂糖 菜種油 ラード 米油	767 kcal	28.1 g	23.0 g	2.6 g
★ お祝い献立 ★			今日は進学・進級のお祝いとして、いちごクレープをお届けします。味わって食べてください♪						
16	火	黒糖パン(乳麦) 牛乳(乳) メンチカツ(麦)・ワインソースかけ 青のりポテト 野菜スープ お祝いいちごクレープ	牛乳(乳) とり肉 大豆 豚肉 青のり 豆乳	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ほうれん草 いちご レモン	黒糖パン(乳麦) 砂糖 小麦粉(麦) コソウ粉 でん粉 パン粉(麦) 米油 じゃがいも 水あめ 菜種油 米粉	878 kcal	28.6 g	30.6 g	2.5 g
17	水	混ぜ込みツナごはん 牛乳(乳) 揚げ餃子(麦)② 沢煮椀	牛乳(乳) 豚肉 まぐろフレーク とり肉 大豆	大根 にんじん 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ 三つ葉 キャベツ しそ にんにく	ごはん 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 ごま油 ラード 米油	855 kcal	32.8 g	31.9 g	2.8 g
18	木	山菜わかめうどん 【ソフトめん(麦)+山菜わかめかけ汁】 牛乳(乳) さつまいもの天ぷら(麦) 甘夏	牛乳(乳) とり肉 油揚げ わかめ	玉ねぎ にんじん わらび たけのこ なめこ ほうれん草 干しいたけ 甘夏	ソフトめん(麦) さつまいも 小麦粉(麦) でん粉 米油	743 kcal	30.1 g	17.2 g	2.4 g
* 一汁二菜献立 *			主食(ごはん)に、主菜(肉や魚などのおかず)・副菜(野菜のおかず)・汁物を組み合わせた栄養のバランスをとりやすい献立です。給食にも和食を中心に積極的に取り入れていきます。						
19	金	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 五目金平 にらと三つ葉のかきたま汁(卵)	牛乳(乳) 豆腐 卵(卵) みそ さば とり肉 さつま揚げ	にら 三つ葉 玉ねぎ ごぼう にんじん	ごはん でん粉 砂糖 米油 ごま コーンスターチ	783 kcal	33.0 g	23.4 g	2.8 g

◎アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、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) ※「そば」「落花生」「くるみ」を含む食品は使用していません。  
 ◎納入事情により、献立内容を変更する場合があります。 ◎はしは毎日持ち帰り、清潔なものを使いましょう。  
 ◎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。



★今月の地場産物(予定)★

いわき市産 ごはん、なめこ、長ねぎ、キャベツ、玉ねぎ、にら、みつば、トマト  
 福島県産 もやし、たまご、豚肉、いちご  
 ※豆腐・油あげ・こんにゃくは、地元の業者さんに作っていただいています。  
 また、野菜もなるべく地元のものを優先して納品していただいています。



★調理員募集★

一緒に給食を  
つくってみませんか？

☎25-7475

(平北部学校給食共同調理場)まで

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
22	月	ごはん 牛乳(乳) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">一汁二菜献立</span> マーボー厚揚げ 県産しそつくね(麦) あさりと野菜のスープ	牛乳(乳) あさり 豆腐 厚揚げ 豚肉 みそ とり肉 大豆 ひじき	玉ねぎ にんじん チンゲンサイ 長ねぎ にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ グリーンピース しそ	ごはん でん粉 砂糖 小麦粉(麦) パン粉(麦) ごま油	810 kcal	32.9 g	26.2 g	2.8 g
23	火	コッペパン(乳麦) レーズンクリーム(乳) 牛乳(乳) オムレツ(卵)・トマトソースかけ ポトフスープ ニューサマーオレンジ	牛乳(乳) 豚肉 卵(卵) ウインナー	玉ねぎ キャベツ にんじん かぶ ブロccoli にんにく トマト ニューサマーオレンジ	コッペパン(乳麦) 砂糖 ラード じゃがいも オリーブオイル でん粉 レーズンクリーム(乳)	766 kcal	29.7 g	30.0 g	2.5 g
24	水	ごはん 牛乳(乳) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">一汁二菜献立</span> 豚肉と野菜のバーベキューソテー たこナゲット 呉汁 アセロラゼリー	牛乳(乳) 大豆 とり肉 油揚げ 豆腐 みそ 豚肉  たら いか たこ	長ねぎ 小松菜 玉ねぎ にんじん キャベツ にんにく しょうが アセロラ りんご	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 でん粉 大豆油	861 kcal	38.9 g	26.3 g	2.8 g
25	木	ホークカレーライス(乳麦) (雑穀ごはん) 牛乳(乳) キャベツと <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">かみかみメニュー</span> スナッフえんどうのガーリックソテー チーズ(乳) オレンジ 	牛乳(乳) 豚肉 チーズ(乳) ベーコン	玉ねぎ にんじん トマト しょうが にんにく スナッフえんどう キャベツ とうもろこし オレンジ	ごはん 大麦 もちきび 高きび 発芽玄米 黒米 はと麦 アマランthus じゃがいも ルウ(乳麦) 米油 砂糖	860 kcal	27.9 g	25.1 g	2.9 g
26	金	ごはん 牛乳(乳) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">一汁二菜献立</span> 鮭のみそチーズ焼き(乳) たけのこのおかか煮 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">かみかみメニュー</span> なめこと小松菜のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ 鮭 チーズ(乳) とり肉  油揚げ かつお節	なめこ 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ たけのこ にんじん  こんにゃく ぶき	ごはん 砂糖 米油 ノンエッグマヨネーズ	765 kcal	38.5 g	23.5 g	2.6 g
30	火	ごはん 牛乳(乳) とり肉のアップルソースかけ どさん子汁(乳) レモンソーダゼリー	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ とり肉	にんじん もやし 長ねぎ とうもろこし しょうが にんにく りんご レモン	ごはん じゃがいも 米油 バター(乳) でん粉 砂糖	853 kcal	32.9 g	24.5 g	2.5 g
給食回数：15回 エネルギー：811kcal たんぱく質：32.6g 脂質：25.1g カルシウム：427mg 食塩相当量：2.6g									



## 「学校給食」は 生きた教材 です！



学校給食は、「学校給食法」に基づき実施されるもので、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期にある子どもたちの健康の保持・増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせることなどを目的としています。単なる食事ではなく、教育の一環に位置付けられ、以下の7つの目標を達成することを目指しています。

- 1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 2 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 3 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 4 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 5 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 6 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 7 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。



### ● 給食には、たくさんの学びが詰まっています……



### ● 給食当番活動を通して学ぶこと……

給食当番は交代制で、給食の準備・配膳・後片付けなどを行います。当番活動を通して、衛生への配慮や配膳の仕方を身につけるだけでなく、自分自身で考えて行動すること、責任をもって役割を果たすこと、友達と協力して仕事をするなどを学びます。