

★今月の食育目標★  
「よくかんで食べよう」



6月4日～10日は歯と口の健康週間です。  
今月はよくかんで食べる料理がたくさん出ます。  
よくかんで食べましょう！

# 令和6年6月分 学校給食予定献立表 (中学校)

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礼*	たんぱく質	脂質	食塩相当量
3	月	混ぜ込みチャーハン(ごはん) 牛乳(乳) 野菜春巻(麦) <b>かみかみメニュー</b> 中華卵スープ(卵)	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) 豆腐 大豆 焼き豚	玉ねぎ 長ねぎ なら 干しいたけ キャベツ たけのこ にんじん もやし グリンピース	ごはん 春雨 でん粉 ごま油 小麦粉(麦) ラード 大豆油 米油	777 kcal	26.0 g	25.0 g	2.9 g
4	火	食パン(乳麦) マーマレード(乳) 牛乳(乳) とり肉のバジル焼き かぼちゃのポタージュ(乳麦) アセロラゼリー	牛乳(乳) ベーコン チーズ(乳) 大豆 スキムミルク(乳) とり肉	玉ねぎ かぼちゃ にんじん バジル にんにく アセロラ りんご あまなつ	パン(乳麦) 生クリーム(乳) ルウ(乳麦) オリーブオイル 砂糖	802 kcal	34.6 g	26.6 g	2.3 g
5	水	給食はありません							
6	木	給食はありません							
* 一汁二菜献立 * <b>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</b> 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ます。									
7	金	ごはん 牛乳(乳) まぐろカツ(麦)・ソースかけ <b>カミカミ和え</b> キャベツのみそ汁 <b>かみかみメニュー</b>	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ 大豆 まぐろ ほたて かまぼこ するめいか 昆布	キャベツ にんじん しょうが 玉ねぎ 切干大根 きゅうり	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) 米油	802 kcal	30.2 g	23.5 g	2.6 g
◎6/10～14は、いわき市産や福島県産の食材をたくさん使用しています。地元的新鲜な食材を味わいましょう。(地元の食材は、太字で表記しています。)									
		* 朝ごはんモデル献立 *							
		朝ごはんは1日の元気の源です。ごはんだけ、パンだけなどではなく、肉や魚・野菜のおかずと一緒に食べましょう。また、汁物を飲むと体が温まり、活動しやすくなります。ごはん(主食)・肉や魚のおかず(主菜)・野菜のおかず(副菜)・汁物のそろった朝ごはんを心がけましょう。							
10	月	ごはん 牛乳(乳) 県産厚焼卵(卵) こんにやくと大豆の煮物(麦) どさん子汁(乳) <b>かみかみメニュー</b>	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 大豆 とり肉 油揚げ 昆布 ちくわ(麦) かつお節 卵(卵)	もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく <b>こんにやく</b> にんじん	ごはん <b>じゃがいも</b> 米油 バター(乳) 砂糖 でん粉	808 kcal	34.7 g	25.5 g	2.8 g
11	火	コッペパン(乳麦) 県産もも(乳) 牛乳(乳)・コーヒー味 県産クロック(麦)・ワインソースかけ トマトスープ	牛乳(乳) 豚肉 大豆 ベーコン	玉ねぎ <b>キャベツ</b> <b>ピーマン トマト 桃</b>	パン(乳麦) 砂糖 小麦粉(麦) <b>じゃがいも</b> でん粉 パン粉(麦) 大豆油 米油	763 kcal	25.1 g	26.1 g	2.7 g
12	水	ごはん 牛乳(乳) 県産豚カツ(麦)・ソースかけ なめこ野菜のみそ汁 <b>ミニトマト②</b>	牛乳(乳) 豆腐 みそ <b>豚肉</b> 大豆	<b>なめこ</b> にんじん <b>キャベツ</b> <b>長ねぎ ほうれん草 ミニトマト</b>	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油 砂糖	731 kcal	28.4 g	20.4 g	2.0 g
		◆ ◆ 魚食給食 ◆ ◆ いわき市では、魚を食べる機会を増やし、水産業への関心を深めることを目的として、毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でも毎月いわき市で水揚げされた魚「常盤もの」を取り入れていきます。今日は「いわし」です。							
13	木	ごはん 牛乳(乳) <b>一汁二菜献立</b> いわし生姜煮 もやしと豚肉の油炒め ほうれん草と油揚げのみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ みそ <b>いわし 豚肉</b>	玉ねぎ <b>ほうれん草</b> しょうが にんじん <b>なら もやし</b> <b>キャベツ しいたけ</b>	ごはん <b>じゃがいも</b> でん粉 砂糖 米油	712 kcal	29.5 g	19.3 g	2.7 g
14	金	麦ごはん 味付けのり 牛乳(乳) 県産チキンカツ・ガーリックソースかけ 県産米粉のワンタンスープ 県産桃ゼリー	牛乳(乳) 豚肉 とり肉 のり	玉ねぎ にんじん <b>もやし</b> 干しいたけ <b>ほうれん草</b> <b>こねぎ</b> にんにく <b>桃</b>	ごはん 大麦 でん粉 <b>米粉</b> 米油 砂糖 粉あめ	812 kcal	25.7 g	23.8 g	3.0 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…(か)】※「そば」「落花生」「くるみ」を含む食品は使用していません。

◎はしは毎日持ち帰り、清潔なものを使用しましょう。 ◎納入事情により、献立内容を変更する場合があります。

◎市のHP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。



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単位	たんぱく質	脂質	食塩相当量
17	月	ごはん 牛乳(乳) <b>一汁二菜献立</b> 豆腐ナゲット(麦)② マーボー春雨 卵スープ(卵)	牛乳(乳) とり肉 豆腐 卵(卵) 大豆 豆乳 いとよりだい 豚肉 みそ 	玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 えのきたけ 枝豆 とうもろこし にんじん たけのこ 干しいたけ にんにく しょうが	ごはん でん粉 小麦粉(麦) 砂糖 大豆油 春雨 ごま油	750 kcal	27.4 g	21.2 g	2.8 g
18	火	ナン(乳麦) 牛乳(乳) <b>かみかみメニュー</b> ほうれん草とエリンギのソテー チキンカレー(乳麦) 県産一口りんごゼリー	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン 寒天	玉ねぎ にんじん とうもろこし しょうが にんにく ほうれん草 トマト エリンギ りんご レモン	ナン(乳麦) じゃがいも ルウ(乳麦) 米油 砂糖	749 kcal	28.8 g	24.6 g	3.3 g
19	水	ごはん 牛乳(乳) <b>かみかみメニュー</b> とり肉の塩から揚げ② ひじきとベーコンの炒めもの なす汁	牛乳(乳) 油揚げ みそ とり肉 ひじき ベーコン 大豆	なす 玉ねぎ とうもろこし  ピーマン 赤パプリカ	ごはん じゃがいも でん粉 米油 砂糖	768 kcal	30.6 g	23.0 g	2.4 g
20	木	きつねうどん 牛乳(乳) (ソフトめん(麦)+きつねかけ汁) かぼちゃとさつまいものコロッケ(麦) 冷凍みかん	牛乳(乳) とり肉 なんと 油揚げ 大豆 豆乳 豚肉	玉ねぎ 小松菜 にんじん 長ねぎ かぼちゃ ほうれん草 みかん	ソフトめん(麦) さつまいも じゃがいも でん粉 砂糖 パン粉(麦) 大豆油 米油	811 kcal	32.6 g	22.6 g	2.7 g
21	金	ごはん 牛乳(乳) <b>一汁二菜献立</b> ハンバーグ・てりやきソースかけ ブロッコリーのおかかマヨ和え わかめと麩のみそ汁(麦)	牛乳(乳) わかめ 豆腐 みそ 大豆 豚肉 とり肉 かつお節 まぐろフレーク 凍り豆腐	玉ねぎ 長ねぎ とうもろこし  ブロッコリー	ごはん 麩(麦) じゃがいも でん粉 砂糖 油 ラード 水あめ ノンエッグマヨネーズ	788 kcal	29.9 g	24.3 g	2.4 g
24	月	ごはん わかめふりかけ 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) とり肉 厚揚げ さつまいも あじ のり かつお節 わかめ	玉ねぎ にんじん さやいんげん 干しいたけ	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 でん粉 小麦粉(麦) パン粉(麦) コーンスターチ	849 kcal	34.7 g	22.7 g	2.4 g
25	火	コッペパン(乳麦) 牛乳(乳) <b>かみかみメニュー</b> チリコンカン 太麦入り野菜スープ メロン	牛乳(乳) ベーコン  とり肉 大豆	キャベツ にんじん 玉ねぎ しめじ セロリ にんにく 枝豆 メロン	パン(乳麦) 米油 じゃがいも 大麦 米粉	738 kcal	35.7 g	20.4 g	2.8 g
* 全国の郷土料理献立 * 栃木県			かんぴょうの卵とは、栃木県の特産品「かんぴょう」を用いた郷土料理です。かんぴょうはゆうがおの果肉の皮を細長く切ってから乾燥させて作ります。この際、上手にむけなかったかんぴょうがもったいないと、汁物に使われたのが「かんぴょうの卵とじ」の始まりです。						
26	水	ごはん 牛乳(乳) <b>一汁二菜献立</b> さばの香味焼 ほうれん草ともやしののりごま和え かんぴょうの卵とじ汁(卵) <b>かみかみメニュー</b>	牛乳(乳) とり肉 豆腐 卵(卵) さば のり	玉ねぎ かんぴょう みつば こねぎ レモン しょうが ほうれん草 にんじん もやし	ごはん でん粉 砂糖 ごま	788 kcal	33.8 g	29.0 g	2.3 g
27	木	雑穀ごはん 牛乳(乳) とり肉とこんにゃくのみそがらめ 沢煮椀 オレンジ <b>かみかみメニュー</b>	牛乳(乳) 豚肉 とり肉 みそ	大根 にんじん ごぼう みつば 干しいたけ こんにゃく 長ねぎ しょうが 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 マリナリス でん粉 米油 砂糖 ごま	792 kcal	31.2 g	20.9 g	2.6 g
28	金	ごはん 牛乳(乳) <b>かみかみメニュー</b> 豆腐ハンバーグ・やさいおろしソースかけ 野菜たっぷり豆乳豚汁	牛乳(乳) 豚肉 豆乳 みそ 大豆 豆腐 おから とり肉 寒天 しらす	にんじん 大根 ごぼう こんにゃく キャベツ 長ねぎ しょうが 玉ねぎ にんにく	ごはん ごま油 じゃがいも でん粉 砂糖 菜種油 米油 水あめ	730 kcal	29.4 g	17.6 g	2.4 g
給食回数：18回 エネルギー：776kcal たんぱく質：30.5g 脂質：23.1g カルシウム：413mg 食塩相当量：2.6g									

☆☆☆ よくかんで食べると、いいこといっぱい ☆☆☆

<p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p> 	<p>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。</p> 	<p>よくかむとだ液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。</p> 	<p>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。</p> 
---	---	---	--

🌸今月の地場産物(予定)🌸

いわき市産 ごはん、なめこ、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、長ねぎ  
ミニトマト、こねぎ、いわし  
福島県産 牛乳、にら、もやし、ピーマン、たまご、ふた肉、とり肉  
ほうれん草、もも、りんご