



令和6年6月分学校給食予定献立表(小学校)



今月の食育目標
よくかんで食べよう(食べる力)

平南部学校給食共同調理場

日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体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	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・ガーリックソースかけ みそけんちん汁 ぶどうゼリー	牛乳(乳) とろろ 大豆ペースト みそ 大豆 ぶた肉 とり肉	ごぼう にんじん だいこん こんにやく ほうれんそう 長ねぎ 玉ねぎ にんにく パセリ ぶどう	ごはん こめ油 じゃがいも でんぷん さとう 油 ラード	595 kcal	21.5 g	15.9 g	2.0 g	
4	火	よくかむ献立 給食で取り組むSDGs献立 地域の郷土料理献立 * 福島県 *	6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」です。期間中はよくかんで食べてほしい食品を多く取り入れた献立にしました。いつも以上によくかんで食べることを意識してみましょう。 給食でも可能などところからSDGsに取り組んでいきます。今日は店で売るには少し小さいじゃがいもを皮ごと使ってみそかんぶらを作りました。 福島県の郷土料理である「みそかんぶら」は、もともとはじゃがいもを収穫した時に出る「小さないも」を使って作ります。「ムダにしない」という農家の方の知恵が詰まった料理ですね。							
		ごはん やさいとざっこのふりかけ 牛乳(乳) みそかんぶら いわしのつみれ汁	牛乳(乳) いわし たら ぶた肉 みそ かつおぶし こんぶ		ごぼう にんじん だいこん しょうが ほししいたけ なめこ しめじ 長ねぎ さやいんげん モロヘイヤ かぼちゃ 葉だいこん トマト	ごはん でんぷん さとう 油 こめ油 じゃがいも 完熟とうもろこし キヌア 精白米 コーンスターチ 水あめ ひえ	566 kcal	21.8 g	14.8 g	1.9 g
		しおラーメン(ちゅうかソフトめん(麦)+しお味スープ) 牛乳(乳) あげぎょうざ②(麦) かわちばんかん	牛乳(乳) ぶた肉	かわちばんかんは 今がおいしい季節 の果物です。	しょうが にんにく にんじん たけのこ もやし とうもろこし きくらげ キャベツ かわちばんかん 長ねぎ 玉ねぎ なら	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 小麦粉(麦) でんぷん さとう 油 ラード	552 kcal	22.1 g	16.3 g	2.4 g
7	金	日本型食生活献立 ごはん(主食) 牛乳(乳) 主菜 きびなごのかりかり焼き② こんにやくのきんぴら(副菜) わかめのみそ汁(汁物)	牛乳(乳) 油あげ とろろ 大豆ペースト みそ わかめ きびなご とり肉 さつまあげ	玉ねぎ 長ねぎ しょうが ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん	ごはん じゃがいも 玄米粉 でんぷん さとう 水あめ 油 米粉パン粉 こめ油	559 kcal	23.7 g	14.6 g	2.1 g	
10	月	地場産物活用献立 ごはん 牛乳(乳) かつおのなんばんづけ いわきやさいのぶた汁 みそ大豆	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ 大豆ペースト みそ かつお 大豆	ごぼう にんじん だいこん こんにやく ししいたけ しょうが ほうれんそう 長ねぎ	ごはん じゃがいも でんぷん こめ油 さとう ごま	596 kcal	30.5 g	16.3 g	1.8 g	
11	火	ざっこごはん 牛乳(乳) あおなとエリンギのソテー ポークシチュー ひとくちももゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 ベーコン かんてん	芽子にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト りんご とうもろこし エリンギ ほうれんそう こまつな もも レモン	ごはん 押麦 もちきび 高きび 黒米 発芽玄米 はとむぎ アマランサス こめ油 じゃがいも さとう	627 kcal	21.3 g	17.3 g	2.2 g	
12	水	食パン(乳 麦) なしジャム 牛乳(乳) コロッケ(麦)・いちご入りソースかけ やさいスープ	牛乳(乳) ベーコン ぶた肉	にんじん 玉ねぎ もやし ほうれんそう	パン(乳 麦) 小麦粉(麦) じゃがいも でんぷん さとう パン粉(麦) 大豆油 こめ油 いちごソース なしジャム	582 kcal	17.8 g	21.2 g	2.3 g	
13	木	日本型食生活献立 魚食給食	日本型食生活とは、今からおよそ40年前の昭和50年代の食事スタイルのことです。栄養バランスが整いやさしい食事の組み合わせになっています。							
		はつが米入りごはん(主食) 牛乳(乳) いわしのしょうが煮(主菜) きりぼしだいこんとこまつなの油炒め なめこ汁(汁物)	牛乳(乳) とろろ 大豆ペースト みそ いわし ぶた肉 かまぼこ かつおぶし	なめこ 長ねぎ しょうが にんじん きりぼしだいこん こまつな	ごはん 発芽胚芽米 でんぷん さとう こめ油	555 kcal	24.3 g	16.4 g	2.2 g	
14	金	ごはん 牛乳(乳) とんかつ(麦)・ソースかけ ミニトマト① にらたまみそ汁(卵)	牛乳(乳) とり肉 みそ とうふ たまご(卵) 大豆 ぶた肉	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ なら ミニトマト	ごはん でんぷん 小麦粉(麦) パン粉(麦) こめ油 さとう	597 kcal	26.8 g	18.3 g	2.2 g	

日 曜	こんだて名	体をつくる食品	体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
17 月	ムリなくおいしく減塩献立 ごはん 牛乳(乳) さばのこんぶしょうゆ焼き とりしお肉じゃが いちごとみかんのゼリー	牛乳(乳) とり肉 こんぶ さば かんでん	にんじん 玉ねぎ こんにやく さやいんげん トマト いちご みかん オレンジ	ごはん こめ油 じゃがいも さとう 水あめ でんぷん	640 kcal	25.3 g	20.7 g	1.7 g
18 火	日本型食生活献立 ごはん 牛乳(乳) とり肉のガーリックしょうゆ焼き あおなとツナの煮びたし ご汁	牛乳(乳) ぶた肉 大豆 油あげ とうふ 大豆ペースト みそ とり肉 まぐろフレーク	にんじん 長ねぎ にんにく 玉ねぎ もやし こまつな	ごはん じゃがいも さとう	637 kcal	29.9 g	22.6 g	2.4 g
19 水	コッペパン(乳 麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) マカロニのミートソース(麦) ベーコンとじゃがいものスープ	牛乳(乳) ベーコン ぶた肉	にんじん 玉ねぎ こまつな にんにく マッシュルーム トマト	パン(乳 麦) じゃがいも さとう こめ油 マカロニ(麦) ブルーベリージャム	559 kcal	29.6 g	14.4 g	2.2 g
20 木	きつねうどん(ソフトめん(麦)+きつねかけ汁) 牛乳(乳) ささかまのいそべ揚げ すいか	牛乳(乳) とり肉 油あげ あおのり ささかまぼこ なた	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ こまつな すいか	ソフトめん(麦) でんぷん こめ油	582 kcal	25.6 g	15.8 g	2.4 g
21 金	むぎごはん 牛乳(乳) チンジャオロースー トマトとほうれん草の中華みそ汁(卵) 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) みそ とうふ たまご(卵) ぶた肉 かきエキス れんにゅう(乳)	トマト 長ねぎ ほうれんそう しょうが にんにく たけのこ 黄パプリカ ピーマン	ごはん 大麦 でんぷん ごま油 こめ油 さとう	591 kcal	26.0 g	18.3 g	2.2 g
24 月	ポークカレーライス(麦)(ごはん) 牛乳(乳)・コーヒー えだまめとコーンのソテー	牛乳(乳) ぶた肉 とうにゅうチーズ ウインナー	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ かぼちゃ えだまめ とうもろこし ブロッコリー	ごはん こめ油 じゃがいも ルウ(麦) でんぷん さとう パーム油 ココア 米粉	666 kcal	21.7 g	19.9 g	2.2 g
28 金	ごはん 牛乳(乳) あじフライ(麦) ソース ごもくまめ オレンジ	牛乳(乳) とり肉 こんぶ さつまあげ あつあげ あじ	ごぼう にんじん こんにやく えだまめ オレンジ	ごはん こめ油 じゃがいも さとう 小麦粉(麦) パン粉(麦) こめ油	652 kcal	26.1 g	19.6 g	2.1 g

*給食回数16回 *平均栄養価 エネルギー：597kcal たんぱく質：24.6g 脂質：17.7g カルシウム：362mg 食塩：2.1g

**6月4日から10日は
歯と口の健康週間**

おいしく食べるには、歯と口の健康が大切です。かみごたえのある食べ物を食べてかむ力をつけましょう。

◎よくかむと、どんないいことがあるの？

①おいしく味わえる



②食べすぎを防ぐ



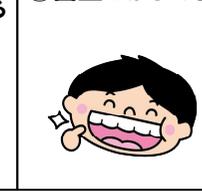
③むし歯を防ぐ



④消化を助け、
栄養の吸収が高まる



⑤歯並びがよくなる



⑥脳のはたらきが
よくなり、心を安定
させる



くちなかっこ
**口の中に詰め込み
過ぎないで！**
くち
口いっぱいにはおぼる
と、食べものがよく
かめないで注意
しましょう。



※いわき市の学校給食では、そば・落花生・くるみを含む食品は使用していません。また、アレルギー物質を含む献立・食品には、名前の後ろに()で記載しています。卵(卵)牛乳(乳)小麦(麦)えび(え)かに(か)

※海そう類は、海洋生物(小さなえび・かに)等が混入の可能性があります。 ◆ 魚食給食の魚の代金は市が負担しています ◆

※はしは忘れずに持ち帰り、清潔なものを使いましょう。また、はしの長さが短すぎる児童が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。

* 生活習慣病予防の観点から、めん類の汁を飲み干さないことをおすすめしています。