

★今月の食育目標「運動と栄養について知ろう」★

令和6年10月分 学校給食予定献立表 (小学校)

いわき市立平北部学校給食共同調理場

10月の地場産物(予定): なめこ・生しいたけ・長ねぎ・もやし・トマト・なし・たまご・クロカワカジキ・かつお・ぶた肉

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
* 一汁二菜こんだて * 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のとれた献立です。給食にも和食を中心に積極的に取り入れています。									
1	火	ごはん 牛乳(乳) ちくわのいそべあげ(麦) ごもくまめ とろろ汁(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ ちくわ(麦) 青のり だいず とり肉 こんぶ さつまあげ	にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく えだまめ ごぼう こんにゃく	ごはん ジャがいも こめ油 バター(乳) でんぷん さとう	597 kcal	24.4 g	18.5 g	2.2 g
2	水	ごはん 牛乳(乳) とりてばもとのあまから煮 みそかんぶら とうふのとうろみ汁	牛乳(乳) とうふ みそ とりてばもと	だいこん しめじ 長ねぎ しょうが にんにく	ごはん さといも でんぷん さとう ジャがいも こめ油 ごま	631 kcal	26.7 g	20.4 g	2.4 g
3	木	ごはん 魚ふりかけ 牛乳(乳) レバーのなんばんづけ たまごスープ(卵) オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 たまご(卵) とりレバー とり肉 みそ あじ 青のり かつおぶし わかめ	玉ねぎ ほししいたけ にんじん ほうれんそう しょうが 長ねぎ オレンジ	ごはん でんぷん こめ油 さとう 水あめ ごま	684 kcal	29.9 g	21.9 g	2.2 g
4	金	ごはん 牛乳(乳) きのこしのだ煮(麦) ジャがいものそぼろ煮 県産一口なしゼリー	牛乳(乳) とり肉 あつあげ さつまあげ だいず 油あげ かんでん	玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん 生しいたけ しめじ なし	ごはん ジャがいも こめ油 さとう でんぷん パンこ(麦)	623 kcal	26.7 g	16.4 g	2.0 g
～生産者応援こんだて<ほたて>～ 青森県産のほたてをたっぷり使用した「ほたてしゅうまい」です。									
7	月	ごはん 牛乳(乳) ほたてしゅうまい(麦) 肉だんごのすぶた(麦)	牛乳(乳) だいず とり肉 ほたて かきエキス	パプリカ にんじん 玉ねぎ たけのこ ほししいたけ ピーマン しょうが 生しいたけ	ごはん でんぷん さとう ラード パンこ(麦) ごま油 ジャがいも こむぎこ(麦)	637 kcal	24.8 g	17.1 g	2.2 g
いわき市では、毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でも毎月、いわき市で水揚げされた魚「常備もの」を取り入れています。10月は、魚食給食の日が2回あります。今日はかつおです。いわき市の郷土料理でもある「かつおの揚げ浸し」をいただきます！									
8	火	ごはん 牛乳(乳) かつおのあげびたし なめこ汁 きりほしだいこんとこまつなの油いため	牛乳(乳) とうふ みそ かつお だいず さつまあげ かみかみメニュー かつおぶし	なめこ 長ねぎ しょうが きりほしだいこん にんじん こまつな	ごはん でんぷん こめ油 さとう ごま	606 kcal	30.4 g	17.0 g	2.1 g
9	水	コッペパン(乳 麦) 牛乳(乳) タンドリーチキン(乳) さつまいものシチュー(乳 麦) ブルーベリーゼリー	牛乳(乳) とり肉 ベーコン チーズ(乳) スキムミルク(乳) ほたて ヨーグルト(乳)	玉ねぎ にんじん しめじ パセリ にんにく しょうが ブルーベリー	パン(乳 麦) パーム油 バター(乳) こむぎこ(麦) さつまいも さとう こめ油	664 kcal	31.1 g	20.9 g	1.9 g
10	木	ごはん 牛乳(乳) トマにゃんキムチどん いかナゲット とり肉とはるさめのスープ	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 こんぶ たら いか	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ いら ほししいたけ ほうれんそう もやし しょうが だいこん にんにく はくさい トマト	ごはん はるさめ さとう こめこ でんぷん ごま ごま油 だいず油	588 kcal	26.8 g	17.2 g	1.8 g
11	金	しおラーメン 牛乳(乳)・いちご味 (ちゅうかつめん(麦)+しお味スープ) やきぐりコロッケ(麦)	牛乳(乳) ぶた肉	にんじん たけのこ もやし はくさい とうもろこし きくらげ 長ねぎ しょうが にんにく	ちゅうかつめん(麦) こめ油 こむぎこ(麦) パンこ(麦) でんぷん ヨーヨー さつまいも ジャがいも さとう 水あめ くり	582 kcal	21.0 g	17.1 g	2.3 g
15	火	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 みかんゼリー かんぴょうのたまごとじ汁(卵)	牛乳(乳) さば みそ とり肉 とうふ たまご(卵)	玉ねぎ にんじん かんぴょう みつば みかん	ごはん コーンスターチ さとう でんぷん 水あめ	613 kcal	24.4 g	18.3 g	2.1 g
16	水	コッペパン(乳 麦) いちごツヤム 牛乳(乳) かぼちゃコロッケ(麦) ポトフスープ	牛乳(乳) ぶた肉	玉ねぎ キャベツ にんじん かぶ ブロッコリー にんにく かぼちゃ ほうれんそう いちご	パン(乳 麦) ジャがいも ラード さとう パンこ(麦) こめこ だいず油 こめ油	560 kcal	19.3 g	19.8 g	1.7 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。

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	I初対	たんぱく質	脂質	食塩相当量
* 希望こんだて * 平第二小学校 「今回は、給食委員会で考えた希望献立です。お肉だけではなく、野菜もとれるようにしました。のこさずに食べて元気に過ごしましょう！」(平第二小学校より)									
17	木	ごはん 牛乳(乳) とり肉のからあげ② ミニトマト② やさいスープ はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ほうれんそう しょうが ミニトマト レモン	ごはん でんぷん こめ油 水あめ はちみつ	621 kcal	24.1 g	14.4 g	1.7 g
18	金	チキンカレーライス(乳麦) <麦ごはん> 牛乳(乳) かみかみメニュー こまつなとひよこまめのソテー	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン ひよこまめ	玉ねぎ にんじん トマト しょうが にんにく こまつな グリーンピース とうもろこし	ごはん おおむぎ こめ油 じゃがいも カレールウ(乳麦)	627 kcal	20.1 g	20.3 g	2.5 g
21	月	ごはん 味つけのり 牛乳(乳) とり肉のてりやき いなか汁 	牛乳(乳) とうふ みそ とり肉 のり	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく 長ねぎ	ごはん じゃがいも ごま油 さとう 水あめ	571 kcal	25.1 g	17.5 g	2.2 g
22	火	給食はありません  							
23	水	コッペパン(乳麦) レモンハニー 牛乳(乳) ハムチーズピカタ(卵 乳) だいずのカレースープ(麦) かみかみメニュー	牛乳(乳) ぶた肉 だいず ベーコン たまご(卵) ハム(卵 乳) チーズ(乳)	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース りんご レモン	パン(乳麦) じゃがいも カレールウ(麦) でんぷん さとう 油 はちみつ	680 kcal	27.4 g	27.0 g	2.6 g
24	木	ざっこくごはん ひじきのりつくだ煮 牛乳(乳) いりとうふのつつみやき ほうれんそうと油あげのみそ汁	のり ほしひじき 牛乳(乳) 油あげ みそ とり肉 だいず とうふ ゼラチン	はくさい ほうれんそう えだまめ しょうが 玉ねぎ にんじん ほししいたけ	ごはん おおむぎ もちぎび アラジ はつがげんまい くらまい はとむぎ たかきび じゃがいも でんぷん さとう 油 水あめ	553 kcal	22.7 g	14.4 g	2.3 g
25	金	きのこうどん <ソフトめん(麦)+きのこかけ汁> 牛乳(乳) だいがくいも みかん 	牛乳(乳) とり肉 なると  	玉ねぎ にんじん えのきたけ ほししいたけ しめじ なめこ ほうれんそう みかん	ソフトめん(麦) さつまいも こめ油 さとう 水あめ ごま	652 kcal	23.6 g	14.3 g	2.3 g
28	月	ごはん 牛乳(乳) 一汁二菜こんだて いわしのとさ煮 お煮しめ はくさいとだいこんのみそ汁	牛乳(乳) 油あげ みそ いわし かつおぶし とり肉 生あげ	はくさい だいこん にんじん れんこん こんにゃく ほししいたけ さやいんげん	ごはん じゃがいも コーンスターチ さとう こめ油	568 kcal	23.5 g	18.0 g	2.0 g
  魚食給食 ②  かじきカツ給食   <p>小名浜海皇高校の生徒のみなさんは、毎年、練習船「福島丸」に乗り込み、およそ2か月間の遠洋航海実習で、船の操縦の仕方や魚のとり方を学習して います。今日は生徒のみなさんが、南太平洋でとった「クロカワカジキ」を使った「かじきカツ」です。お楽しみに！</p>									
29	火	ごはん 牛乳(乳) 一汁二菜こんだて かじきカツ(麦) ソース ひじきの油いため はちはい汁	牛乳(乳) 生あげ  クロカワカジキ ほしひじき さつまあげ だいず とり肉	こんにゃく だいこん にんじん 長ねぎ ごぼう しいたけ さやいんげん	ごはん さといも  でんぷん さとう パン(麦) こめ油 ごま	643 kcal	27.3 g	19.7 g	2.1 g
30	水	しょくパン(乳麦) 牛乳(乳) ハンバーグ・デミグラスソースかけ おおむぎ入りやさいスープ パンプキンパバロア かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 だいず ぶた肉 とう乳	キャベツ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリ にんにく  トマト かぼちゃ	パン(乳麦) こめ油 おおむぎ じゃがいも でんぷん さとう ラード パーム油 こめこ 水あめ	601 kcal	23.3 g	20.4 g	2.3 g
31	木	ごはん いそわかめふりかけ 牛乳(乳) あげどりのねぎソースかけ(麦) ちゅうかコーンスープ(卵)	牛乳(乳) ぶた肉 たまご(卵) とり肉 わかめ のり こんぶ	とうもろこし 玉ねぎ にんじん こまつな しょうが にんにく 長ねぎ	ごはん でんぷん こむぎ(麦) こめ油 さとう ごま油 ごま はとむぎ	617 kcal	25.7 g	18.7 g	2.1 g
給食回数：21回 エネルギー：615kcal たんぱく質：25.2g 脂質：18.5g カルシウム：349mg 食塩相当量：2.1g									

◎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。



運動をがんばるためには、食事と睡眠をしっかりとして、体調を整えることが重要です。
食事は、主食+主菜+副菜の組み合わせを基本とし、いろいろな食品をバランスよく食べ、体を動かすエネルギー、
筋肉・骨・血液を作るたんぱく質・カルシウム・鉄、疲れをいやすビタミンなどをとりましょう。

