



令和7年4月分 学校給食予定献立表 (小学校)

今月の食育目標：給食のきまりを守ろう



※形の丸い食べ物やかたい食べ物は、のどにつまらせないように注意し、よくかんで食べましょう。
給食は、みんなで協力して準備し、味わって食べてくださいね。

地場産物（福島県産、いわき市産、三和町産）には「_____（アンダーライン）」がひいてあります。

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	1人分	たんぱく質	脂質	食塩相当量
8	火	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー ぶた肉のキムチいため ご汁	牛乳(乳) <u>だいず</u> ぶた肉 とり肉 <u>油あげ</u> <u>とうふ</u> みそ	長ねぎ にんじん <u>こんにやく</u> はくさい <u>しょうが</u> <u>だいこん</u> <u>にんにく</u> 玉ねぎ チンゲンサイ にら りんご	ごはん ジャがいも さとう 水あめ こめ油	587 kcal	26.7 g	16.8 g	2.0 g
9	水	ごはん 牛乳(乳) あじフライ(麦) ソース もやしのナムル なめこ汁	牛乳(乳) <u>とうふ</u> みそ あじ いとかまぼこ	なめこ こまつな 長ねぎ <u>もやし</u> にんじん えだまめ	ごはん 小麦粉(麦) パン粉(麦) こめ油 ごま油 ごま	559 kcal	24.5 g	17.9 g	1.8 g
10	木	わかめうどん【ソフトめん(麦)+かけ汁】 牛乳(乳) しのだ煮 はるさめサラダ(卵)	牛乳(乳) とり肉 わかめ <u>油あげ</u> ぶた肉 たまご(卵)	にんじん 長ねぎ <u>とうもろこし</u> 干しいたけ たけのこ もやし こまつな	ソフトめん(麦) でん粉 さとう ラード コーンスターチ はるさめ ノンエッグマヨネーズ ごま	584 kcal	27.7 g	18.2 g	2.8 g
11	金	☆☆☆ <u>入学・進級お祝い献立</u> ☆☆☆ こくとうパン(乳,麦) 牛乳(乳) コロツケ(麦)・ワインソースかけ やさしいスープ おいしいデザート	牛乳(乳) ベーコン <u>だいず</u> ぶた肉 <u>とうにゅう</u> ゼラチン	玉ねぎ にんじん キャベツ <u>とうもろこし</u> <u>ほうれんそう</u> いちご	こくとうパン(乳,麦) さとう 小麦粉(麦) ジャがいも でん粉 水あめ ラード パン粉(麦) こめ油	698 kcal	20.5 g	26.2 g	2.0 g
14	月	ごはん 牛乳(乳) あつやたまご(卵) ごぼうの油みそ どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 <u>とうふ</u> みそ たまご(卵)	にんじん <u>もやし</u> <u>とうもろこし</u> 長ねぎ <u>しょうが</u> <u>にんにく</u> ごぼう	ごはん ジャがいも こめ油 バター(乳) でん粉 さとう	554 kcal	21.9 g	17.6 g	2.0 g
15	火	ごはん 牛乳(乳) ししゃものなんばんづけ② ぶた肉のうま煮	牛乳(乳) ぶた肉 こおりとうふ あつあげ こもちししゃも	玉ねぎ にんじん <u>こんにやく</u> 干しいたけ さやえんどう 長ねぎ <u>しょうが</u>	ごはん さとう でん粉 こめ油	626 kcal	28.4 g	20.4 g	2.5 g
16	水	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) ジャーマンポテト(乳) ミネストローネ(麦) いちご②	牛乳(乳) ウインナー だいず ベーコン	にんじん 玉ねぎ セロリ キャベツ さやいんげん トマト <u>にんにく</u> パセリ <u>いちご</u>	ねじりパン(乳,麦) マカロニ(麦) オリーブオイル ジャがいも バター(乳)	600 kcal	23.7 g	22.0 g	2.0 g
17	木	むぎごはん 牛乳(乳) はるまき(麦) はっぽうさい アセロラゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 <u>いか</u> かまぼこ <u>だいず</u>	しょうが たけのこ 玉ねぎ にんじん キャベツ きくらげ もやし さやいんげん にら りんご にんにく 干しいたけ アセロラ	ごはん おおむぎ ごま油 でん粉 小麦粉(麦) はるさめ さとう ラード こめ油	570 kcal	19.8 g	16.4 g	2.1 g

給食回数：16回 エネルギー：598kcal たんぱく質：24.5g 脂質：19.2g カルシウム：398mg 食塩相当量：2.2g

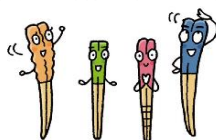
日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだのちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
18	金	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 さばのとさ煮 かみかみメニュー きりぼしだいこんの油いため たぬき汁	牛乳(乳) さつまあげ 油あげ かつおぶし さば ぶた肉	こんにゃく にんじん えのきたけ 長ねぎ しょうが きりぼしだいこん こまつな	ごはん でん粉 コーンスターチ さとう こめ油	574 kcal	25.4 g	18.2 g	2.3 g
21	月	ポークカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) こまつなとエリンギのソテー(乳) ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン ヨーグルト(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	ごはん じゃがいも カレールウ(乳,麦) こめ油 バター(乳)	677 kcal	24.4 g	18.6 g	2.3 g
22	火	わかめごはん 牛乳(乳) なまあげとぶた肉のみそいため はるさめスープ グレープフルーツ	牛乳(乳) とり肉 とうふ なまあげ ぶた肉 みそ	もやし にんじん 長ねぎ にら 玉ねぎ チンゲンサイ しょうが グレープフルーツ	ごはん はるさめ でん粉 こめ油 さとう	夕食は塩分ひかえめに。 579 kcal	23.9 g	17.6 g	2.6 g
23	水	コッパパン(乳,麦) りんごジャム 牛乳(乳) オムレツ(卵)・トマトソース ポトフスープ	牛乳(乳) ウインナー たまご(卵)	玉ねぎ キャベツ かぶ にんじん ブロッコリー にんにく トマト りんご	パン(乳,麦) じゃがいも でん粉 さとう 水あめ オリーブオイル	549 kcal	22.0 g	19.2 g	2.2 g
24	木	みそラーメン 牛乳(乳) 【ちゅうかソフトめん(麦)+スープ】 コーンしゅうまい②(麦) パナナ	牛乳(乳) ぶた肉 みそ だいず とうふ たら	にんにく しょうが にんじん たけのこ キャベツ 玉ねぎ パナナ とうもろこし こまつな 長ねぎ	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 ラード 小麦粉(麦) でん粉 さとう パン粉(麦)	夕食は塩分ひかえめに。 595 kcal	25.3 g	15.1 g	2.7 g
25	金	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 メンチカツ(麦) さやえんどうのたまごとじ(卵) こまつなのみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ だいず ぶた肉 たまご(卵)	こまつな もやし 玉ねぎ にんじん 旬の食材 「さやえんどう」 さやえんどう	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 さとう パン粉(麦) こめ油	606 kcal	25.8 g	20.4 g	2.1 g
28	月	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 ハンバーグ・てりやきソース こんにゃくのみそきんぴら あおさ汁	牛乳(乳) あおさ とうふ だいず ぶた肉 とり肉 さつまあげ みそ	玉ねぎ 長ねぎ えのきたけ しょうが にんにく こんにゃく にんじん えだまめ	ごはん でん粉 さとう ラード 水あめ こめ油 ごま油 ごま	夕食は塩分ひかえめに。 604 kcal	25.9 g	18.9 g	2.4 g
30	水	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 いわしのこめ粉フライ かみかみメニュー ブロッコリーのおかかマヨあえ かきたま汁(卵)	牛乳(乳) とり肉 とうふ たまご(卵) かつおぶし いわし マグロフレーク	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう しょうが ブロッコリー とうもろこし	ごはん でん粉 じゃがいも コーンスターチ さとう 水あめ こめ粉 こめ油 ノンエッグマヨネーズ	612 kcal	26.5 g	23.7 g	1.5 g

◎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。

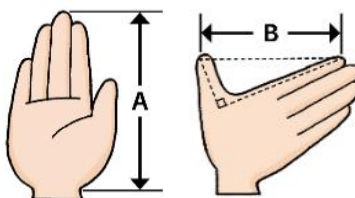
◎減量ごはん・パンは、通常のごはん・パンより原料の精白米および小麦粉が10g少なくなっています。 ◎「そば」「落花生」「くるみ」を含む食品は使用していません。

◎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）

はしの長さ チェック

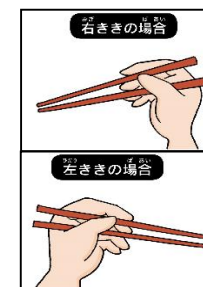


みなさんは、自分に合ったはしを使っていますか？
自分の手の長さから、自分に合うはしの長さを計算できる
ので確認してみましょう。



はしの長さの計算方法

- ① A（手首から中指の先までの長さ）× 1.2
- ② B（親指と人差し指を直角に広げた長さ）× 1.5



はしを選ぶときに、もう一つ重要なことがあります。それは「すべりにくいはしを選ぶ」ということです。
給食では様々な食材が登場しますが、例えば、枝豆、とうもろこし、こんにゃく、なめこ、さといも、乱切りにした根菜類（ごぼう、にんじん、れんこん、たけのこなど）は特に、先がツルツルとしたプラスチック製のはしではつまみにくく、大変時間がかかります。限られた給食時間内に食べきるためには、「はし選び」はとても重要です。
お子様がスムーズに食事ができるよう、ぜひ「すべりにくいはし」をご用意いただきますようご協力をお願いいたします。