

令和 7年 4月分学校給食予定献立表(中学校)						今月の食育目標 給食のきまりを守ろう(食べる力・感謝の心)			
平南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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
8	火	減量コッペパン(乳,麦) キャラメルクリーム(乳) 牛乳(乳) コロッケ(麦) ベーコンと野菜のトマト煮	牛乳(乳) ベーコン 大豆 豚肉 練乳(乳)	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト さやいんげん	パン(乳,麦) オリーブオイル じゃがいも 小麦粉(麦) 砂糖 とうもろこしフラワー でんぷん 油 ラード パン粉(麦) 米油 水あめ	766 kcal	28.1 g	25.3 g	2.6 g
9	水	ポークカレーライス(麦)＜ごはん+カレー＞ 牛乳(乳) 枝豆とコーンのソテー	牛乳(乳) 豚肉 豚レバー 豆乳チーズ ウインナー	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ かぼちゃ 枝豆 とうもろこし 小松菜	ごはん 米油 じゃがいも でん粉 ルウ(麦) 砂糖 コーンスターチ パーム油 ココア 米粉	800 kcal	28.2 g	23.3 g	2.9 g
日本型食生活献立						日本型食生活とは、ごはんなどの主食を中心に、主菜・副菜・汁物に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わったバランスのよい食事です。健康により食事の組み合わせをおぼえましょう。			
10	木	カルシウム米入りごはん 信田煮 キャベツのみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ とり肉 茎わかめ さつま揚げ 油揚げ	玉ねぎ キャベツ 小松菜 ごぼう にんじん さやいんげん たけのこ アセロラ りんご	ごはん でんぷん 砂糖 じゃがいも 米油 ごま ラード	737 kcal	27.3 g	17.4 g	3.1 g
11	金	菜の花入りかけうどん ＜ソフトめん(麦)+菜の花入りしょうゆかけ汁＞ 牛乳(乳) 野菜かき揚げ(麦) デコポン	牛乳(乳) とり肉 なんと 大豆	干しいたけ にんじん えのきたけ 長ねぎ 菜の花 ごぼう 春菊 玉ねぎ デコポン	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) パーム油 米油	752 kcal	30.0 g	21.7 g	2.7 g
14	月	ごはん 牛乳(乳) 豆腐ハンバーグ・きのこおろしソース 春雨スープ ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) 豚肉 大豆 豆腐 おから かつお節 とり肉 ヨーグルト(乳)	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ にら しょうが にんにく しめじ えのきたけ 大根	ごはん でんぷん 春雨 ごま油 砂糖 なたね油 米油	719 kcal	24.9 g	15.6 g	2.6 g
15	火	黒糖パン(乳,麦) 牛乳(乳) とり肉の照り焼き 野菜スープ チーズ(乳)	スキムミルク(乳) 牛乳(乳) ベーコン とり肉 チーズ(乳)	にんじん 玉ねぎ とうもろこし キャベツ ほうれん草 しょうが	パン(乳,麦) 黒砂糖 油	769 kcal	34.2 g	29.2 g	2.7 g
16	水	麦ごはん 焼きのり 牛乳(乳) さばのみそ煮 肉じゃが	牛乳(乳) 豚肉 さば みそ のり	にんじん こんにゃく 玉ねぎ さやいんげん	ごはん 大麦 米油 じゃがいも 砂糖 コーンスターチ	773 kcal	33.2 g	19.3 g	2.3 g
17	木	ごはん 牛乳(乳) 白身魚フライ(麦) どさんこ汁 オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 大豆 ホキ	にんじん しょうが にんにく もやし とうもろこし 長ねぎ オレンジ	ごはん じゃがいも 豆乳バター 小麦粉(麦) でんぷん パン粉(麦) 米油	757 kcal	29.1 g	22.1 g	1.9 g
18	金	よくかむ献立	よくかんで食べることは、肥満の予防・解消にもつながっています。「よくかむ」ことを意識して食べるようにしましょう。						
		地場産物活用献立	今日は、豆腐、卵、にら、豚肉、こんにゃく、長ねぎなど福島県産の食材(地場産物)を多く使った献立になっています。ぜひおいしく食べてください。						
		ごはん 牛乳(乳) 豚肉とこんにゃくのみそ炒め にらたま汁(卵) いもけんぴ小魚	牛乳(乳) とり肉 豆腐 卵(卵) 豚肉 みそ 煮干し	にんじん 玉ねぎ にら しょうが こんにゃく 長ねぎ	ごはん でんぷん 米油 砂糖 さつまいも 水あめ	716 kcal	33.3 g	19.5 g	2.5 g

4月(中学校)

平南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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
21	月	ごはん 牛乳(乳) チキンカツ(麦) 五目豆 オレンジ 	牛乳(乳) とり肉 昆布  さつま揚げ 厚揚げ 大豆	ごぼう にんじん こんにやく 枝豆 オレンジ	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖 小麦粉(麦) でんぷん 油 パン粉(麦) 大豆油 米油	839 kcal	31.9 g	25.2 g	2.5 g
22	火	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー マーボー厚揚げ ワンタンスープ(麦) 	牛乳(乳) とり肉 豚肉 みそ 厚 揚げ	干しいたけ にんじん 玉ねぎ もやし  小松菜 にんにく しょうが たけのこ たけのこは、 今が旬です。	ごはん ワンタン(麦) ごま油 砂糖 でんぷん	693 kcal	25.8 g	14.5 g	2.8 g
23	水	ねじりパン(乳、麦) いちごジャム 牛乳(乳) 肉団子(ケチャップ味)② 白菜とコーンのクリームスープ(乳、麦)	牛乳(乳) とり肉 牛乳(乳) チーズ(乳) スkimミルク(乳) ほたてエキス 豚肉 大豆	にんじん 玉ねぎ とうもろこし 白菜 しょうが にんにく トマト	パン(乳、麦) 砂糖 でんぷん マーガリン(乳) コーンスターチ 小麦粉(麦) パーム油 油 なたね油 ラード いちごジャム	836 kcal	33.3 g	28.3 g	2.4 g
24	木	みそラーメン<中華ソフトめん(麦)+みそ味スープ> 牛乳(乳) 春巻(麦) ぶどうゼリー	牛乳(乳) 豚肉 大豆ミート みそ 大豆	にんにく しょうが にんじん もやし とうもろこし キャベツ 長ねぎ たけのこ 玉ねぎ なら 干しいたけ ぶどう	中華ソフトめん(麦) でんぷん 小麦粉(麦) はるさめ 砂糖 ごま油 なたね油 ラード 米油	793 kcal	29.9 g	21.5 g	3.1 g
25	金	しょうゆラーメン<中華ソフトめん(麦)+しょうゆ味スープ> 牛乳(乳) にんじんしゅうまい①(麦) ひじきしゅうまい30①(麦) 大豆小魚	牛乳(乳) とり肉 なた たら 大豆 豚肉 とり肉 ひじき 青のり 煮干し 大豆	干しいたけ にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 キャベツ しょうが しいたけ	中華ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でんぷん 砂糖 ごま油 ラード ごま	734 kcal	35.5 g	15.4 g	2.9 g
28	月	ムリなくおいしく減塩献立 ごはん 牛乳(乳) にんじんメンチカツ(麦) チャプスイ オレンジ 	牛乳(乳) 豚肉 かまぼこ 大豆	干しいたけ にんじん たけのこ 玉ねぎ キャベツ オレンジ	ごはん でんぷん ごま油 小麦粉(麦) 砂糖 パン粉(麦) 米油	759 kcal	27.9 g	21.9 g	2.1 g
30	水	日本型食生活献立 地場産物活用献立 発芽米入りごはん 主 食 牛乳(乳) 副 菜 鮭の塩焼き 主 菜 小松菜のおかかあえ 汁 物 呉汁 汁 物	牛乳(乳) 豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ 糸かまぼこ かつお節 鮭	にんじん 大根 玉ねぎ キャベツ 小松菜	ごはん 発芽胚芽米  じゃがいも	719 kcal	33.5 g	19.4 g	2.9 g
* 給食回数16回 * 平均栄養価 エネルギー:760kcal たんぱく質:30.4g 脂質:21.2g カルシウム:448mg 食塩:2.6g									

※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)等が混じる可能性があります。

※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生徒が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。

<学校給食は、国の基準にもとづいて実施されています。>

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
830	27~42	18~28	2.5g未満	450	120	4.5	レチノール 換算 300	0.5	0.6	35	7

文部科学省 学校給食食事摂取基準

* 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。

ていねいに配ぜんしょう

中学校では、体の大きさに
合わせて、給食の量が小学校
の時より多くなっています。
上手に配膳して、自分に必
要な食事の量を確認してみ
ましょう。



クラスの数でよそい
切った量が、必要な
一人分です。