

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(食べる力・感謝の心)				
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	体のちよ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
8	火	日本型食生活献立 ごはん(主菜) 牛乳(乳) しのだ煮 主菜 ひじきの油いため とん汁(汁物) デコポン 副菜	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ とり肉 ひじき こおりとうふ 油あげ	にんじん 大根 こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ 干しいたけ さやいんげん たけのこ デコポン	ごはん じゃがいも こめ油 さとう でんぷん ラード	589 kcal	25.8 g	16.8 g	2.5 g
9	水	ごはん 牛乳(乳) とうふハンバーグ・きのこおろしソース はるさめスープ ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 大豆 とうふ 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 なめこ 大根	ごはん でんぷん はるさめ ごま油 さとう なたね油 こめ油	585 kcal	20.4 g	15.4 g	2.1 g
10	木	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) やさいかきあげ(麦) いもけんぴ小魚	牛乳(乳) とり肉 なと 大豆 煮干し	干しいたけ にんじん 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ 菜の花 ごぼう 春菊(しゅんぎく)	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) パーム油 こめ油 さつまいも さとう 水あめ	556 kcal	24.2 g	17.5 g	1.8 g
11	金	きょうから1ねんせいの きゅうしょくがはじまります♪ 新1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。給食では、いろいろな食べ物が出来ます。 ぜひ、チャレンジして食べてみてくださいね。お友達や先生と、楽しい給食の時間にしましょう。							
		こくとうパン(乳,麦) 牛乳(乳) とり肉のてり焼き やさいスープ 1年生が、毎日少しずつ給食に なれていけるようにシンプルな こんだてからはじめていきます。	スキムミルク(乳) 牛乳(乳) とり肉 ベーコン	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ほうれん草 しょうが	パン(乳,麦) くらざとう 油	554 kcal	27.6 g	17.9 g	2.2 g
14	月	ポークカレーライス(麦)＜ごはん+カレー＞ 牛乳(乳) えだ豆とコーンのソテー 乳成分不使用のカレーです。	牛乳(乳) ぶた肉 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 えだ豆 とうもろこし こまつな	ごはん こめ油 じゃがいも さとう ルウ(麦) でん粉 コーンスターチ パーム油 ココア 米粉	631 kcal	23.1 g	20.8 g	2.2 g
15	火	はつが米入りごはん 牛乳(乳) マーボーあつあげ ワンタンスープ(麦) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 みそ あつあげ	干しいたけ にんじん 玉ねぎ もやし こまつな にんにく しょうが たけのこ オレンジ	ごはん 発芽胚芽米 ワンタン(麦) ごま油 さとう でんぷん	537 kcal	21.3 g	13.1 g	2.0 g
16	水	コッペパン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) コロッケ(麦) ベーコンとやさいのトマト煮	牛乳(乳) ベーコン 大豆 ぶた肉	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) じゃがいも ラード 小麦粉(麦) コーンフラワー でんぷん さとう 水あめ 油 パン粉(麦) こめ油 いちごジャム	619 kcal	22.7 g	20.4 g	2.0 g
17	木	地場産物活用献立 よくかむ献立 とうふ、たまご、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。 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。							
		ごはん 牛乳(乳) ぶた肉とこんにゃくのみそ炒め にらたま汁(卵) アセロラゼリー	牛乳(乳) とり肉 とうふ たまご(卵) ぶた肉 みそ	にんじん 玉ねぎ にら しょうが こんにゃく 長ねぎ アセロラ りんご	ごはん でんぷん こめ油 さとう	587 kcal	26.5 g	16.4 g	2.0 g
18	金	ごはん 牛乳(乳) 白身魚フライ(麦) なめこと大根のみそ汁 オレンジ	牛乳(乳) とうふ みそ ホキ	大根 玉ねぎ なめこ 長ねぎ オレンジ	ごはん 小麦粉(麦) でんぷん パン粉(麦) こめ油	584 kcal	22.8 g	19.1 g	2.0 g

4月(小学校)



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	体のちようしをとのえる食品	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
21	月	にほんがたしょくせいかつこんだて 日本型食生活献立	にほんがたしょくせいかつ いま ねんまえ しょうわ ねんだい しょくじ ととの えいよう しょくじ く あ 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です。栄養バランスが整いやすい食事の組み合わせになっています。						
		じばさんぶつかつようこんだて 地場産物活用献立	ぶたにく だいず あぶらあ ふくしまけんさん しょくざい じばさんぶつ おおつか こんだて 豚肉、大豆、油揚げ、とうふ、こまつな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) 大豆をすりつぶしたものを「ご」といいます。これをみそ汁に入れたのが「ご汁」です。 さけの塩焼き 牛乳(乳) ぶた肉 大豆 油あげ とうふ こまつなのおかかあえ 副菜 ご汁 汁物	みそ かまぼこ かつお節 さけ	にんじん 大根 玉ねぎ キャベツ こまつな	ごはん じゃがいも	559 kcal	27.5 g	16.8 g	2.5 g
22	火	ごはん 牛乳(乳) にんじんメンチカツ(麦) チャプスイ 青のり小魚	牛乳(乳) ぶた肉 かまぼこ 大豆 青のり 煮干し	干しいたけ にんじん たけのこ 玉ねぎ キャベツ	ごはん でんぷん ごま油 小麦粉(麦) さとう パン粉(麦) こめ油	576 kcal	23.9 g	18.1 g	1.9 g
23	水	ねじりパン(乳、麦) 牛乳(乳)・コーヒー 白菜とコーンのクリームスープ(乳、麦) 肉だんご(ケチャップ味)②	牛乳(乳) とり肉 牛乳(乳) チーズ(乳) ほたてエキス ぶた肉 スキムミルク(乳) 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) さとう マーガリン(乳) コーンスターチ 小麦粉(麦) パーム油 油 でんぷん なたね油 ラード	707 kcal	28.6 g	24.5 g	2.1 g
24	木	みそラーメン<ちゅうかソフトめん(麦)+みそ味スープ> 牛乳(乳) はるまき(麦)	牛乳(乳) ぶた肉 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	ちゅうかソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でんぷん はるさめ さとう ごま油 なたね油 ラード こめ油	596 kcal	23.6 g	20.6 g	2.5 g
25	金	ごはん 牛乳(乳) ごもくきんびら どさんこ汁 オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ とり肉 くきわかめ さつまあげ	にんじん しょうが にんにく もやし とうもろこし 長ねぎ ごぼう さやいんげん オレンジ	ごはん じゃがいも 豆乳バター こめ油 さとう ごま	558 kcal	23.1 g	13.7 g	2.5 g
28	月	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 肉じゃが	牛乳(乳) ぶた肉 さば みそ	にんじん こんにゃく 玉ねぎ さやいんげん	ごはん こめ油 じゃがいも さとう コーンスターチ	587 kcal	25.4 g	16.5 g	2.0 g
30	水	げんえんこんだて ムリなくおいしく減塩献立	さわにわん こんぶ かつお じんじん だいこん たまご ぼ やさい 沢煮椀は、昆布とかつお節のだしと、人参、大根、玉ねぎ、干しいたけなどの野菜からのうまみのだしで、少ない塩分でもおいしくたべることができます。						
		むぎごはん 牛乳(乳) チキンカツ(麦) さわ煮わん ぶどうゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 大豆 とり肉	干しいたけ にんじん 大根 玉ねぎ 長ねぎ みつば ぶどう	ごはん 大麦 小麦粉(麦) でんぷん 油 パン粉(麦) 大豆油 こめ油 さとう	575 kcal	21.5 g	17.0 g	1.7 g
* 給食回数16回 * 平均栄養価 エネルギー:588kcal たんぱく質:24.3g 脂質:17.8g カルシウム:375mg 食塩:2.1g									

※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。

<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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
650	21~33	14~22	2.0g未満	350	50	3	レチノール 換算 200	0.4	0.4	25	4.5
文部科学省 学校給食食事摂取基準											

安全にすばやく！ 給食の準備をするこつ

給食当番はしゃべらずに
すばやく身支度をしよう

衛生面に気をつけて1人
分の適量を盛りつけよう

当番以外の人は配せんが
済んだら座って待とう

