



よくかむことは
よく味わうこと



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」

小名浜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
<p>☆給食が始まります☆ ご入学・ご進級おめでとうございます。給食を通して、食べものの栄養や栄養バランスの良い食事のあり方、旬の食材、郷土料理など様々なことを学んでください。</p>									
8	火	 ポークカレーライス(乳,麦)<麦ごはん> 牛乳(乳) ウインナーとキャベツのソテー お祝いいちごゼリー	牛乳(乳) 豚肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ウインナー 豆乳	にんにく にんじん 玉ねぎ とうもろこし キャベツ 小松菜 いちご	ごはん 大麦 米油 じゃがいも 水あめ カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦) 砂糖 ハヤシルウ(麦) 油	857	25.5	26.9	3.2
9	水	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 肉じゃが	牛乳(乳) さば 豚肉  みそ	にんじん 玉ねぎ  こんにやく  さやいんげん	ごはん 米油  砂糖 じゃがいも コーンスターチ	764	30.5	20.9	2.3
10	木	黒糖パン(乳,麦) 牛乳(乳) 豚肉入りコロッケ(麦) とり肉と野菜のスープ オレンジ	牛乳(乳) スキムミルク(乳) とり肉 大豆 豚肉	にんじん 玉ねぎ 小松菜 キャベツ  オレンジ 	パン(乳,麦) 砂糖 じゃがいも 油 小麦粉(麦) コーンフラワー 米油 でん粉 水あめ ラード パン粉(麦)	819	27.7	27.0	2.2
<p>☆ 朝食モデルメニュー ☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立で、日本型食事の理想的な朝ごはんメニューです。</p>									
11	金	麦ごはん 牛乳(乳) いわしの生姜煮  荳わかめの炒め煮  どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ とり肉 さつま揚げ 荳わかめ いわし	しょうが にんにく にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ 干しいたけ こんにやく	ごはん 大麦 米油 バター(乳) じゃがいも  砂糖 でん粉	749	32.3	21.0	2.3
<p>☆ 一汁二菜の日 ☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。</p>									
14	月	ごはん 牛乳(乳) 炒り豆腐包み焼き  小松菜のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ 油揚げ とり肉 さつま揚げ 大豆 ゼラチン	長ねぎ 小松菜 ごぼう にんじん むき枝豆 しょうが 玉ねぎ 干しいたけ	ごはん じゃがいも  米油 砂糖 ごま でん粉 油	739	31.5	19.1	2.5
15	火	かけうどん(ソフトめん(麦)+かけ汁) 牛乳(乳) 野菜かき揚げ(麦) バナナ	牛乳(乳) とり肉 なたと 大豆	干しいたけ にんじん 玉ねぎ ほうれんそう 春菊 ごぼう バナナ	ソフトめん(麦) パーム油 小麦粉(麦) 米油	817	31.5	19.6	2.6
16	水	ごはん 牛乳(乳) とりつくね(麦) ビビンバ 卵スープ(卵)  福島県産のとり肉を使用しています。	牛乳(乳) とり肉 豆腐 豚肉 大豆 卵(卵)  干しひじき	干しいたけ にんじん 玉ねぎ ほうれんそう しょうが にんにく ぜんまい もやし 小松菜	ごはん でん粉 米油 砂糖 ごま油 ごま 小麦粉(麦) パン粉(麦)	744	35.0	22.4	2.8
17	木	バーガーパン(乳,麦) 牛乳(乳) メンチカツ(麦) ソースかけ じゃがいものベーコン煮 オレンジ	牛乳(乳) ベーコン 大豆 豚肉	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム さやいんげん オレンジ	パン(乳,麦) 小麦ふすま(麦) 米油 じゃがいも 砂糖 でん粉 小麦粉(麦) なたね油 パン粉(麦)	783	29.5	28.2	3.3
18	金	ツナごはん 牛乳(乳) たこナゲット② 大根のみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ まぐろフレーク たら いか たこ	大根 小松菜 長ねぎ  にんじん	ごはん じゃがいも 砂糖 でん粉 タピオカ粉 大豆油 米油	819	33.2	29.4	2.7

※アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称のうしろに()で表記してあります。 卵…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)

※食材は、安全を確認したものを使用します。そのため食材がそろわない時には、献立や使用食材を変更する場合があります。

※学校給食では[そば・落花生・くるみ]を使用しておりません。





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
☆一汁二菜の日☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。									
21	月	ごはん 牛乳(乳) 白ごまつくね(麦) たけのこのおかか煮 わかめとふのみそ汁(麦)	牛乳(乳) みそ 豆腐 わかめ とり肉 ちくわ かつお節 大豆 とりレバー	玉ねぎ 長ねぎ にんじん こんにやく わらび たけのこ	ごはん 豆腐(麦) 米油 砂糖 でん粉 ごま 油 ラード 大豆油 パン粉(麦)	701 kcal	29.2 g	17.3 g	3.0 g
22	火	ごはん 牛乳(乳) 鮭のみそマヨネーズ焼き 豚汁 グレーゼリー	牛乳(乳) 豆腐 豚肉 みそ 鮭	にんじん 大根 こんにやく 長ねぎ 玉ねぎ ぶどう	ごはん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 米粉 砂糖	744 kcal	35.6 g	18.6 g	2.0 g
23	水	ごはん 牛乳(乳) 厚揚げと豚肉のみそ炒め スープぎょうざ(麦) チーズ(乳)	牛乳(乳) 大豆 豚肉 とり肉 厚揚げ みそ チーズ(乳)	干しいたけ にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ しょうが 長ねぎ 小松菜 さやいんげん	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ごま油 油 ラード 米粉 米油	711 kcal	25.9 g	19.1 g	3.1 g
24	木	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳)コーヒー オムレツ(卵) トマトソースかけ キャベツとコーンのクリームスープ(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) ほたて 豚肉 卵(卵)	にんじん にんにく とうもろこし キャベツ 玉ねぎ セロリ トマト	パン(乳,麦) マーガリン(乳) 砂糖 米油 小麦粉(麦) 油 生クリーム(乳) でん粉	817 kcal	31.3 g	29.6 g	3.0 g
25	金	ごはん 牛乳(乳) とり肉のアップルソースかけ 呉汁 オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 大豆 油揚げ とり肉	にんじん 大根 玉ねぎ 長ねぎ にんにく りんご レモン オレンジ	ごはん じゃがいも でん粉 米油 砂糖	821 kcal	32.8 g	28.1 g	2.2 g
28	月	ごはん 牛乳(乳) ソースかつ(麦) なめこと野菜のみそ汁 フィッシュビーンズ	牛乳(乳) 豆腐 みそ 大豆 豚肉 青のり 煮干し	にんじん こんにやく 大根 玉ねぎ 小松菜 なめこ	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) パン粉(麦) でん粉 米油 砂糖 ごま	785 kcal	30.4 g	21.2 g	2.6 g
30	水	ごはん 牛乳(乳) ししゃもの甘酢あんかけ② 豚肉のうま煮	牛乳(乳) 豚肉 厚揚げ 高野豆腐 ししゃも	こんにやく 干しいたけ にんじん 玉ねぎ さやいんげん	ごはん 米油 砂糖 でん粉	753 kcal	30.2 g	22.8 g	2.5 g

給食回数16回 平均栄養価：エネルギー776kcal たんぱく質30.8g 脂質23.2g カルシウム452mg 食塩相当量2.6g



小名浜学校給食共同調理場では、みなさんが元気に過ごせるように栄養バランスを考え、行事食や郷土料理、季節の食材を使った献立など、さまざまな学校給食を提供していきます。調理員・栄養士・事務職員が力を合わせて、愛情をこめた栄養たっぷりのおいしい給食づくりを目指していきますので、楽しみにしてください。



給食では、よくかんで食べる習慣を身につけてもらうため、かみかみメニューを実施しています。



はしを忘れずに！

★1年生のみなさん
中学生になると、小学生の時よりも主食やおかずの量が増えます。中学生に必要な量なので、少しずつ残さず食べられるようになってください。

★2年生のみなさん
勉強や部活動がんばれるように、一人分量を残さず食べるようにしてみましょう。

★3年生のみなさん
部活動や学校生活のリーダーになります。活躍できるよう、しっかり食べてくださいね。

