

令和7年4月分 学校給食予定献立表 (小学校)

はしは、まいにちもちかえって、きれいにあらいましょう。つぎのひも、わすれずにもってきましょう。



こんげつ 今月の食育目標：給食のきまりを守ろう

四倉学校給食共同調理場

給食当番の 6つのポイント

食べ物を扱うという自覚を持って衛生面に気をつけましょう。



給食は、ただのお昼ごはんではなく、食器の並べ方や食事のマナー、食べものなどについて学ぶ時間です。給食を楽しく食べられるように、みんなで協力して準備をしましょう。



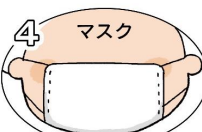
1 つめ
つめが伸びている人は短く切っておきましょう。



2 白衣
清潔な白衣をきちんと身につけましょう。



3 帽子
髪の毛が出ないように帽子をかぶりましょう。



4 マスク
マスクは口と鼻が隠れるようにつけましょう。



5 ハンカチ
給食用の清潔なハンカチを用意しましょう。



6 手洗い。
石けんを使って十分な手洗いをしましょう。

よい姿勢で食べましょう



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
☆☆ご入学&ご進級おめでとうございます！☆☆ 今年度も人気のメニューや和食給食、魚食給食、行事食、郷土料理などを提供します。また、かみごたえのある食材を使った「かみかみメニュー」が登場します。給食をよくかんで味わって食べてください！								
8 火	ツナごはん〈げんりょうごはん〉 牛乳(乳) あおじつつくね(麦) やさいたっぷりみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ マグロオイルフレーク とり肉 だいず ひじき	玉ねぎ だいこん こまつな にんじん しそ	ごはん じゃがいも さとう こむぎ粉(麦) でん粉 パン粉(麦)	573 kcal	24.2 g	21.4 g	2.1 g
9 水	むぎごはん 牛乳(乳) ぶた肉とやさいのバーベキューソーサー ほうれんそうのみそ汁 オレンジ こざかなだいず	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ かたくちいわし ぶた肉 あおのり だいず	ほうれんそう 長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ にんじん オレンジ	ごはん おおむぎ じゃがいも こめ油 さとう でん粉 ごま	606 kcal	28.5 g	18.1 g	2.3 g
☆☆「和食の日」献立☆☆和食の基本である「主食(ごはん) + 主菜(さばのこんぶしょうゆやき) + 副菜(ひじきの油いため) + 汁物(キャベツのみそ汁)」のそろった食事は、栄養のバランスが整いやすくなります。 ※毎月おかずが2品そろった「和食の日」献立が登場します。魚や野菜、豆、海藻を中心とした和食の組み合わせの日は「和食献立」として表記しています。ぜひ組み合わせを覚えてください。								
10 木	ごはん 牛乳(乳) さばのこんぶしょうゆやき ひじきの油いため キャベツのみそ汁	牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ ひじき とり肉 だいず さば	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ ほうれんそう にんじん さやいんげん	ごはん さとう こめ油 みずあめ	602 kcal	27.0 g	23.7 g	2.1 g
☆☆今日から1年生の給食が始まります☆☆ みんなで食べる給食は、おいしいですよ！給食のきまりを守って、楽しい給食の時間にしましょう。								
11 金	こくとうパン(乳、麦) 牛乳(乳) ハッシュポテト やさいスープ こめ粉のおいおいクレープ	牛乳(乳) とり肉 だいず とうにゅう	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ほうれんそう いちご レモン	パン(乳、麦) くらざとう さとう こめ粉 じゃがいも だいず油 パーム油 こめ油 でん粉 みずあめ なたね油	651 kcal	20.2 g	24.7 g	1.9 g
14 月	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・てりやきソースかけ みそけんちん汁	牛乳(乳) とうふ みそ だいず ぶた肉 とり肉	にんじん 長ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく 玉ねぎ	ごはん じゃがいも こめ油 でん粉 さとう ラード みずあめ	580 kcal	22.7 g	17.7 g	2.0 g
15 火	ごはん 牛乳(乳) メンチカツ(麦)・ワインソースかけ わかめとやさいのみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ わかめ みそ だいず ぶた肉 とり肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ	ごはん じゃがいも こむぎ粉(麦) でん粉 さとう パン粉(麦) こめ油	627 kcal	20.7 g	22.4 g	1.8 g

※今月の地場産物(予定)※ いわき市産：米・なめこ・長ねぎ・キャベツ・玉ねぎ・トマト
※豆腐・油揚げ・こんにゃく等は、地元の業者さんに作っていただいています。また、野菜もなるべく地元のものを優先して納品していただいています。



いわき農産物
マスコットキャラクター
アグリ☆ファイブ

4月（小学校）

四倉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	I類	たんぱく質	脂質	食塩相当量
★★高知県の郷土料理「とさ煮」★★ とさ煮とは野菜や魚などの煮物に高知県名物のかつお節の風味をつけた料理です。昔は高知県がある地域を「土佐」と呼んでいたため、「とさ煮」と呼ばれるようになりました。									
16	水	ごはん 牛乳(乳) いわしのとさ煮 ごもくきんぴら ご汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ だいず とり肉 さつまあげ くさわかめ いわし かつおぶし	玉ねぎ にんじん こまつな 長ねぎ ごぼう	ごはん じゃがいも こめ油 さとう	600 kcal	28.1 g	17.9 g	2.2 g
17	木	ねじりパン(乳、麦) 牛乳(乳) マカロニのミートソース煮(麦) はるがいっぱい! やさいスープ ぶどうゼリー	牛乳(乳) ベーコン ぶた肉 だいず	にんじん キャベツ なのはな 玉ねぎ にんにく トマト ぶどう	パン(乳、麦) じゃがいも マカロニ(麦) こめ油 さとう	598 kcal	25.7 g	17.1 g	2.1 g
18	金	きつねうどん〈ソフトめん(麦)+きつねかけ汁〉 牛乳(乳) 手作りかぼちゃのこめ粉天ぷら オレンジ	牛乳(乳) とり肉 油あげ なんと	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ほうれんそう かぼちゃ オレンジ	ソフトめん(麦) こめ粉 でん粉 こめ油	574 kcal	24.1 g	16.4 g	2.1 g
21	月	ごはん 牛乳(乳) ちくわのいそべあげ(麦) きりほしだいこんのふくめ煮 いわきなめこのみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ ぶた肉 ちくわ(麦) あおのり	なめこ 長ねぎ こまつな にんじん きりほしだいこん 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 さとう こめ油 でん粉	568 kcal	24.6 g	16.8 g	2.2 g
22	火	ごはん 牛乳(乳) わかたけしのだ煮 肉じゃが	牛乳(乳) ぶた肉 油あげ とり肉	玉ねぎ にんじん こんにゃく グリンピース たけのこ	ごはん じゃがいも さとう こめ油 でん粉 ラード	591 kcal	24.0 g	16.9 g	2.1 g
23	水	こめ粉のチキンカレーライス〈むぎごはん〉 牛乳(乳)・コーヒー えだまめとコーンのソテー	牛乳(乳) とり肉 ベーコン	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく とうもろこし えだまめ	ごはん おおむぎ じゃがいも こめ粉カレールウ こめ油 さとう	606 kcal	21.2 g	15.7 g	2.0 g
24	木	食パン(乳、麦) いちごジャム 牛乳(乳) かぼちゃクロック(麦) いわきトマトのスープ オレンジ	牛乳(乳) とり肉 だいず	にんにく にんじん セロリ トマト 玉ねぎ キャベツ かぼちゃ オレンジ いちご	パン(乳、麦) こめ油 じゃがいも こむぎ粉(麦) さとう パン粉(麦)	628 kcal	21.4 g	22.0 g	2.0 g
25	金	ごはん おかかぶりかけ 牛乳(乳) アスパラとチーズの手作りはるまき(乳、麦) チャプスイ	牛乳(乳) ぶた肉 ベーコン チーズ(乳) のり かつおぶし	たけのこ ほししいたけ キャベツ 玉ねぎ もやし グリンピース にんじん グリーンアスパラガス	ごはん ごま油 でん粉 こむぎ粉(麦) だいず油 こめ油 さとう	588 kcal	23.6 g	20.2 g	2.2 g
28	月	ごはん 牛乳(乳) とり肉のあますあんかけ いなか汁 ひとくちりんごゼリー	牛乳(乳) なまあげ みそ とり肉 かんてん	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく 長ねぎ 玉ねぎ ピーマン りんご レモン	ごはん じゃがいも でん粉 こめ油 さとう	618 kcal	24.0 g	20.9 g	2.0 g
29	火	昭和の日							
★旬の食べものクイズ! 今日の給食に入っているふきは、つぼみも食べることができる山菜です。ふきのつぼみの名前は何でしょう? 答えは下を見てね!									
ヒント…ふかれて、ゆれて、とけて、ふんばって、一もっさり。〇〇〇〇〇が、かおを出しました。「こんにちは。」もう、すっかりはるです。 ※小学校2年生国語 工藤直子作「ふきのとう」より一部抜粋									
30	水	ごはん 牛乳(乳) まぐろカツ(麦) パックソース ふきのみそいため だいこんのみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ ぶた肉 だいず まぐろ ほたて	だいこん 玉ねぎ ほうれんそう ふき にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが	ごはん さとう こめ油 こむぎ粉(麦) でん粉 パン粉(麦)	590 kcal	23.0 g	19.6 g	2.2 g
給食回数: 16回 エネルギー: 600kcal たんぱく質: 23.9g 脂質: 19.5g カルシウム: 389mg 食塩相当量: 2.1g									

◆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)

◆給食センターでは、原材料にそば、落花生、くるみを含む食品は使用していませんが、製造工場で混入する可能性があります。

◆給食の食材は、安全を確認しながら使用しています。そのため、献立内容や産地を変更する場合があります。

◆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。

◆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。

＜いわき市の学校給食摂取基準＞(小学校中学年1食あたり)

いわき市の児童の身長体重の状況をふまえ、基準を策定しています。

エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム	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	mg	mg	mg	mg	レノル換算	mg	mg	mg	g
650	21~23	14~22	食塩相当量 2.0未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5

★旬の食べものクイズの答え…「ふきのとう」
ふきのとうは、春の訪れを知らせる
食べものといわれています。