

★今月の食育目標「給食のきまりを守ろう」★

令和7年4月分 学校給食予定献立表（中学校）

ご入学・ご進級おめでとうございます！

いわき市立平北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	I初たんぱく質脂質食塩相当量
8	火	ごはん 魚ふりかけ 牛乳(乳) とり肉のガーリックしょうゆ焼き みそけんちん汁 オレンジ	牛乳(乳) 青のり あじ かつお節 わかめ とり肉 豆腐 みそ	にんじん 長ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく 玉ねぎ にんにく オレンジ	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 でん粉 水あめ ごま	762 kcal 32.9 g 22.6 g 2.4 g
9	水	ごはん 小魚佃煮 牛乳(乳) ちくわのいそべ揚げ(麦) どさん子汁(乳)	牛乳(乳) しらす干し 寒天 ちくわ(麦) 青のり 豚肉 豆腐 みそ	にんじん もやし 長ねぎ とうもろこし しょうが にんにく	ごはん じゃがいも 米油 バター(乳) でん粉 砂糖 水あめ	夕食はうす味にしましょう。 739 kcal 28.8 g 20.0 g 2.8 g
10	木	山菜うどん 【ソフトめん(麦)+山菜かけ汁】 牛乳(乳) かき揚げ(麦) ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) とり肉 油揚げ なたと ヨーグルト(乳)	玉ねぎ にんじん わらび たけのこ なめこ 干しいたけ ごぼう	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) 米油	848 kcal 34.3 g 27.2 g 2.6 g
11	金	ごはん 牛乳(乳) パオズ(麦) ホイコーロー わかめと卵のスープ(卵) 一口いちごゼリー	牛乳(乳) 豚肉 大豆 豚レバー みそ とり肉 わかめ 卵(卵) 寒天	とうもろこし 玉ねぎ にんじん こんにゃく しょうが にんにく キャベツ ピーマン 長ねぎ いちご レモン	ごはん でん粉 小麦粉(麦) 米こうじ コーンスターチ 砂糖 ラード 米油	731 kcal 30.7 g 19.6 g 2.3 g
14	月	混ぜ込みツナごはん(減量ごはん) 牛乳(乳) 豆腐ハバ・グ・てりやきりしかけ すまし汁	牛乳(乳) まぐろフレーク 大豆 豆腐 おから とり肉 なたと	三つ葉 しめじ 長ねぎ ほうれん草 しょうが 玉ねぎ にんじん にんにく	ごはん でん粉 砂糖 菜種油 水あめ	夕食はうす味にしましょう。 790 kcal 34.2 g 27.3 g 2.9 g
15	火	減量黒糖パン(乳 麦) 牛乳(乳) コロッケ(麦) 野菜スープ お祝い米粉クレープ	牛乳(乳) 豚肉 大豆 豆乳	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ほうれん草 いちご レモン	黒糖パン(乳 麦) 砂糖 小麦粉(麦) コソラー でん粉 じゃがいも 水あめ ラード 米油 パン粉(麦) 米粉 菜種油	830 kcal 25.3 g 32.0 g 2.2 g
16	水	麦ごはん 牛乳(乳) 春巻き(麦) マーボー春雨 中華コンスープ(卵)	牛乳(乳) 豚肉 卵(卵) 大豆 とり肉 豚レバー みそ	とうもろこし 玉ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ もやし たけのこ 干しいたけ にんにく しょうが	ごはん 大麦 でん粉 春雨 小麦粉(麦) ラード 大豆油 米油 ごま油 砂糖	夕食はうす味にしましょう。 771 kcal 24.4 g 20.3 g 2.8 g
17	木	ごはん 牛乳(乳) いかメンチカツ(麦) ブロッコリーのおかかマヨ和え ほうれん草と油揚げのみそ汁	牛乳(乳) いか 大豆 まぐろルーク 凍り豆腐 かつお節 油揚げ みそ	白菜 ほうれん草 キャベツ しょうが にんじん にんにく とうもろこし ブロッコリー	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) 米油 ノンエッグマヨネーズ	795 kcal 28.1 g 25.7 g 2.5 g
18	金	ごはん 牛乳(乳) 炒り豆腐の包み焼き ふきとこんにゃくのみそ炒め にら玉汁(卵)	牛乳(乳) なたと 豆腐 卵(卵) とり肉 みそ 豚肉 大豆 ゼラチン	にら にんじん 枝豆 玉ねぎ しょうが 干しいたけ ふき こんにゃく れんこん	ごはん でん粉 砂糖 米油	752 kcal 37.0 g 22.6 g 2.6 g

◎アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、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)

※「そば」「落花生」「くるみ」を含む食品は使用していません。

◎減量ごはん・パン：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。

◎納入事情により、献立内容を変更する場合があります。

◎はしは毎日持ち帰り、清潔なものを使いましょう。

◎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。

🍷 今月の地場産物(予定) 🍷

いわき市産 ごはん、なめこ、長ねぎ、キャベツ、玉ねぎ、三つ葉、ミニトマト、いちご
福島県産 にら、もやし、卵、豚肉※豆腐・油あげ・こんにゃくは、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。

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	1人分	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) ソース 玉ねぎのみそ汁 ミニトマト②	牛乳(乳) とり肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ 	玉ねぎ にんじん 干しいたけ ほうれん草 ミニトマト	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 大豆油 米油	749 kcal	28.0 g	24.0 g	2.0 g
22 火	コッペパン(乳 麦) いちごジャム 牛乳(乳) ハンバーグ・トマトソースかけ キャベツのクリームシチュー(乳 麦)	牛乳(乳) 豚肉 大豆 とり肉 ほたて スキムミルク(乳) チーズ(乳)	キャベツ 玉ねぎ セロリ  にんにく トマト いちご	パン(乳 麦) 砂糖 バター(乳) パーム油 じゃがいも 小麦粉(麦) 米油 でん粉 ラード 料理油	811 kcal	35.0 g	26.0 g	2.7 g
23 水	ごはん 牛乳(乳) 一汁二菜献立 たこナゲット② バーベキューソーテ 大根のみそ汁	牛乳(乳) たら いか たこ 豚肉 豆腐  油揚げ みそ	大根 ほうれん草 玉ねぎ にんじん キャベツ にんにく しょうが	ごはん でん粉 砂糖 大豆油 タピオカ 米油	728 kcal	35.5 g	20.3 g	2.7 g
24 木	しょうゆラーメン 一汁二菜献立 【中華ソフトめん(麦)+しょうゆ味スープ】 牛乳(乳) 揚げ餃子(麦)② いちごとみかんのゼリー かみかみメニュー	牛乳(乳) 豚肉 なると 寒天	玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 にんじん にんにく しょうが キャベツ にら いちご みかん オレンジ	中華ソフトめん(麦) 米油 小麦粉(麦) でん粉 ラード 砂糖 水あめ	822 kcal	30.5 g	24.0 g	3.1 g
25 金	ごはん 牛乳(乳)・コーヒ味 一汁二菜献立 肉団子(麦)② ひじきとベーコンの炒め物 呉汁 かみかみメニュー	牛乳(乳) 大豆 豚肉 とり肉 干しひじき ベーコン 油揚げ 豆腐 みそ	玉ねぎ にんじん 長ねぎ りんご トマト とうもろこし 枝豆	ごはん でん粉 じゃがいも 砂糖 菜種油 パン粉(麦) 米油	823 kcal	33.8 g	23.4 g	2.9 g
28 月	チキンカレーライス(乳 麦) <ごはん> 牛乳(乳) 小松菜とコーンのソーテ オレンジ	牛乳(乳) とり肉 ベーコン スキムミルク(乳) チーズ(乳)	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく トマト グリンピース 小松菜 とうもろこし オレンジ	ごはん じゃがいも カレールウ(乳 麦) 米油	839 kcal	25.6 g	25.6 g	3.0 g
30 水	ごはん 味付けのり 牛乳(乳) 若竹信田煮 肉じゃが シークワサーゼリー	牛乳(乳) のり 豚肉 油揚げ 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 シークワサー 	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 でん粉 ラード	775 kcal	29.8 g	18.6 g	2.5 g
給食回数：16回 エネルギー：785kcal たんぱく質：30.9g 脂質：23.7g カルシウム：440mg 食塩相当量：2.6g								



「学校給食」は生きた教材です！



学校給食は、「学校給食法」に基づき実施されるもので、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期にある子どもたちの健康の保持・増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせることなどを目的としています。単なる食事ではなく、教育の一環に位置付けられ、以下の7つの目標を達成することを目指しています。

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。



● 給食には、たくさんの学びが詰まっています・・・



● 給食当番活動を通して学ぶこと

給食当番は交代制で、給食の準備・配膳・後片付けなどを行います。当番活動を通して、衛生への配慮や配膳の仕方を身につけるだけでなく、自分自身で考えて行動すること、責任をもって役割を果たすこと、友達と協力して仕事をするなどを学びます。