

★今月の食育目標★
「暑さに負けない食事をしよう」

令和元年7・8月分 学校給食予定献立表 (小学校)



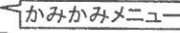
いわき市立平北部学校給食共同調理場

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1日	たんぱく質	食塩相当量
1 月	ごはん 牛乳(乳)・バナナ味 タコライス かみかみメニュー とり肉とじゃがいものスープ	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 えんどうまめ ひよこまめ いんげんまめ とう乳	たまねぎ にんじん ほうれんそう トマト にんにく	ごはん じゃがいも こめ油 こめ粉 さとう	606 kcal	24.8 g	2.4 g
日本型食事献立 * 主食+主菜+副菜(+汁物)の組み合わせ 日本型食事はごはんを主食とし、主菜+副菜に加え、適度に乳製品や果物を取り入れた食事です。栄養のバランスがとりやすい組み合わせになっています。							
2 火	ごはん 牛乳(乳) いわしのしょうが煮 かみかみメニュー わかめとふのみそ汁(麦)	牛乳(乳) わかめ とうふ みそ いわし とり肉 さつまあげ	たまねぎ こまつな しょうが ごぼう にんじん	ごはん 小麦(麦) でん粉 こめ油 さとう ごま	614 kcal	25.8 g	2.9 g
3 水	食パン(乳 麦) 牛乳(乳) かみかみメニュー カレーメンチカツ(麦)・ソースかけ ミネストローネ(麦) オレンジ	牛乳(乳) ベーコン だいず 白いんげんまめ とう乳 とり肉 とりレバー	にんじん たまねぎ セロリ えだまめ トマト にんにく オレンジ	パン(乳 麦) じゃがいも マカロニ(麦) 炒めオイル でん粉 さとう こめ油 こむぎ粉(麦) パン粉(麦)	697 kcal	28.4 g	2.9 g
4 木	ごはん 牛乳(乳) とうふハンバーグ・青じそおろしソースかけ ぶた汁 煮のり小魚 かみかみメニュー	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ おから かつおぶし とり肉 だいず 青のり 煮ぼし	ごぼう こんにゃく ながねぎ にんじん だいこん しょうが たまねぎ 青じそ	ごはん じゃがいも でん粉 なたね油 さとう	585 kcal	24.2 g	2.4 g
* 季節の行事食献立 * 七夕 7月7日は七夕です。七夕にちなんで、七夕ゼリーがつきます。また、うどん汁には星形のにんじんが入っています。							
5 金	かけうどん(ソフトめん(麦)+かけ汁) 牛乳(乳) みそかんぱら たなばたゼリー	牛乳(乳) とり肉 なんと ぶた肉 みそ かんてん とう乳	たまねぎ にんじん ほうれんそう ほししいたけ メンマ えだまめ メロン なつみかん	ソフトめん(麦) こめ油 じゃがいも さとう 水あめ	641 kcal	27.6 g	3.0 g
地域の郷土料理こんだて * 宮崎県延岡市 いわき市の兄弟都市である宮崎県延岡市は「チキン南蛮発祥の地」です。毎年7月8日を「チキンなんばんの日」として学校給食に出るそうです。							
8 月	じゅっごくまいごはん 牛乳(乳) かみかみメニュー チキンなんばん タルタルソース なめことやさいのみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ とり肉 だいず	なめこ にんじん キャベツ ながねぎ こまつな たまねぎ りんご ピクルス	ごはん もちこめ あわ もちきび はとむぎ おおむぎ ひえくろまい たかきび はつがげんまい でん粉 こめ油 さとう	613 kcal	26.8 g	2.2 g
日本型食事献立 * 主食+主菜+副菜(+汁物)の組み合わせ 日本型食事はごはんを主食とし、主菜+副菜に加え、適度に乳製品や果物を取り入れた食事です。栄養のバランスがとりやすい組み合わせになっています。							
* 季節の行事食献立 * お盆 * 地域の郷土料理献立 * いわき市 いわきの郷土芸能である「じゃんがら念仏踊り」をイメージしています。「盆では米めし おつけではなす汁 十六ささげのよこしはどうだい」という歌詞にちなんでこんだてになっています。こまよこしには十六ささげのかわりに、今がおいしいさやいんげんを使っています。							
9 火	ごはん 牛乳(乳) かつおのあげびたし さやいんげんのごまよこし なす汁	牛乳(乳) 油あげ みそ かつお	なす たまねぎ しょうが さやいんげん にんじん	ごはん じゃがいも でん粉 さとう こめ油 ごま	633 kcal	28.0 g	2.4 g
10 水	メロンパン(卵 乳 麦) 牛乳(乳) オムレツ(卵)・ラタトゥイユソースかけ ポトフスープ	牛乳(乳) ウインナー たまご(卵) ベーコン	たまねぎ キャベツ トマト なす にんじん だいこん スッキーニ にんにく ブロッコリー	メロンパン(卵 乳 麦) じゃがいも でん粉 こめ油	634 kcal	22.6 g	2.2 g
11 木	ごはん 牛乳(乳) チンジャオロースー はるさめスープ チーズ(乳)	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 チーズ(乳)	にんじん たまねぎ ながねぎ きくらげ ほうれんそう たけのこ ピーマン パプリカ にんにく しょうが	ごはん はるさめ こめ油	549 kcal	25.0 g	2.3 g

給食回数：13回 エネルギー：626kcal たんぱく質：25.7g 脂質：17.5g カルシウム：376mg 食塩相当量：2.4g

7月(小学校)

いわき市立平北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	食塩相当量
12 金	みそかけうどん (ソフトめん(麦)+みそかけ汁) 牛乳(乳) コロッケ(麦) すいか 	牛乳(乳) だいす ぶた肉 みそ	たまねぎ にんじん もやし ながねぎ キャベツ にら きくらげ にんにく しょうが とうもろこし すいか	ソフトめん(麦) こめ油 じゃがいも さとう でん粉 こむぎ粉(麦) パン粉(麦) ラード 水あめ	675 kcal	25.7 g	2.5 g
16 火	ごはん 牛乳(乳) ちくわのピリからあげ 肉じゃが ひと口ももゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 ちくわ かんてん	たまねぎ にんじん こんにゃく グリンピース りんご レモン もも	ごはん じゃがいも さとう こめ油 でん粉 	653 kcal	22.6 g	2.0 g
17 水	げんりょうパン(乳 麦) ブルーベリー 牛乳(乳) とり肉のバジルやき かぼちゃポタージュ(乳 麦)	牛乳(乳) とり肉 ベーコン チーズ(乳) スキムミルク(乳) だいす ぶた肉	たまねぎ かぼちゃ にんじん にんにく  ブルーベリー	パン(乳 麦) バター(乳) 生クリーム(乳) さとう こめ油 でん粉 コーンスター ラード こむぎ粉(麦) 粉チーズ	617 kcal	28.6 g	1.8 g
18 木	なつやすみカレー(乳 麦) (むぎごはん) 牛乳(乳) こまつなとエリンギのソテー 	牛乳(乳) ぶた肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) だいす ベーコン 	たまねぎ かぼちゃ なす ズッキーニ さやいんげん にんにく しょうが エリンギ こまつな にんじん とうもろこし	ごはん おおむぎ さとう ラード カレールウ(麦) こめ油	624 kcal	23.6 g	2.6 g



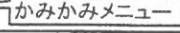
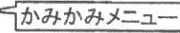
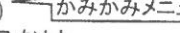
なつやすみ



なが やす 長い休みに入ると、夜おそくまでおきていたり、朝ねぼうをして朝食を食べなかったりしがちです。
いちどせいかつ 一度生活リズムがくずれてしまうと立て直すことは大変です。「早ね早起き朝ごはん」を心がけて、夏休み
げんき を元気にすごしましょう。



8月

日 曜	こんだて名	体をつくる食品	体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	食塩相当量
27 火	わかめごはん 牛乳(乳) しろみ魚ののりごまあげ(麦) ご汁 なし 	わかめ 牛乳(乳) だいす ぶた肉 油あげ とうふ みそ ホキ 青のり	ながねぎ にんじん  なし	ごはん 水あめ ごま じゃがいも こむぎ粉(麦) パン粉(麦) こめ油 	643 kcal	25.9 g	2.2 g
28 水	ごはん 牛乳(乳) 小魚  マーボーなす  水ぎょうざスープ(麦) 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) だいす ぶた肉 みそ れん乳(乳) 煮ぼし	しょうが たまねぎ にんじん もやし にら ながねぎ にんにく なす たけのこ ピーマン パプリカ 	ごはん ごま油 さとう でん粉 ラード こむぎ粉(麦) こめ油	577 kcal	20.8 g	2.5 g
29 木	ざっこくごはん 牛乳(乳)  とり肉のガーリックソースかけ とうがんスープ オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉  とり肉	にんじん とうがん たまねぎ チンゲンサイ ながねぎ パセリ にんにく オレンジ	ごはん おおむぎ もちきび たかきび はつがげんまい くろまい はとむぎ アラサシ ごま油 さとう でん粉 こめ油	630 kcal	25.5 g	2.1 g
30 金	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー ドライカレー  トマトとたまごのスープ(卵)	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 だいす たまご(卵)	たまねぎ チンゲンサイ ピーマン トマト パセリ にんじん マッシュルーム しょうが レーズン	ごはん じゃがいも こめ油 でん粉  こめ粉 さとう	630 kcal	27.7 g	2.5 g

給食回数：4回 エネルギー：620kcal たんぱく質：25.0g 脂質：17.2g カルシウム：395mg 食塩相当量：2.3g

◎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」を含む食品は使用していません。

◎納入事情により、献立内容や産地を変更する場合があります。◎減量パンは、通常のパンより小麦粉が10g少なくなっています。

◎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。

<学校給食摂取基準>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	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	μgRE	mg	mg	mg	g
620	20~31	14~21	2.3未満	350	50	3	200	0.4	0.4	20	5



7月・8月の地場産物

さやいんげん・トマト・エリンギ
じゃがいも・たまねぎ・なめこ・にら
ながねぎ・たまご・もやし・なし

