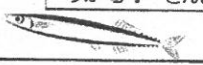
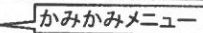
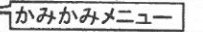


★今月の食育目標★
「規則正しい食事をしよう」

令和元年9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	I・たんぱく質	食塩相当量
2	月	ごはん 牛乳(乳) さんまのかばやき ご汁 チーズ(乳) 	牛乳(乳) だいず ぶた肉 油あげ とうふ みそ さんま チーズ(乳)	にんじん 長ねぎ	ごはん じゃがいも こめ油 さとう でん粉	679 kcal	27.1 g
3	火	まぜこみチャーハン 牛乳(乳) あげきょうざ②(麦) はるさめスープ	牛乳(乳) とり肉 やきぶた ぶた肉	にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ ながねぎ しょうが グリーンピース にら キャベツ	ごはん はるさめ こめ油 でん粉 ラード 小麦粉(麦) こめ粉	603 kcal	18.9 g
4	水	コッペパン(乳麦) 牛乳(乳) スラッピージョー おおむぎいりやさいスープ オレンジ	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 とうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ にんにく ピーマン オレンジ	パン(乳麦) こめ油 おおむぎ さとう コーンスターチ でん粉 こめ粉	589 kcal	26.3 g
5	木	しそひじきごはん 牛乳(乳) あつやきたまご(卵) こさかなアーモンド ちくぜん煮  かみかみメニュー	牛乳(乳) ほしひじき こんぶ とり肉 さつまあげ たまご(卵) にぼし	こんにゃく にんじん ごぼう さやいんげん しいたけ ぶき	ごはん こま さとう でん粉 じゃがいも こめ油 アーモン ド 水あめ	616 kcal	24.6 g
6	金	カレーうどん 牛乳(乳) くソフトめん(麦)+カレーなんばん(乳麦) キャベツとブロッコリーのおかかあえ なし	牛乳(乳) ぶた肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) かつおぶし	にんじん たまねぎ エリンギ さやいんげん ほししいたけ なし にんにく キャベツ ブロッコリー	ソフトめん(麦) さとう でん粉 ラード カレールウ(乳麦) こめ油	627 kcal	25.9 g
9	月	ざっくごくごはん  牛乳(乳) ししゃものあますあんかけ② もやしとなまあげのみそ汁	牛乳(乳) なまあげ みそ ししゃも	もやし こまつな ながねぎ たまねぎ にんじん ピーマン	ごはん おおむぎ もちきび たかきび はつがげんまい くらまい はとむぎ アマランス でん粉 こめ油 さとう	572 kcal	21.2 g
* 希望こんだて * 好問一小・赤井中学校			「給食で大人気のツナごはんの登場です。残さず食べてください！」(好問一小より)「野菜もしっかりとれるように野菜スープにしました。残さずしっかり食べましょう！」(赤井中より)				
10	火	まぜこみツナごはん <げんりょうごはん> 牛乳(乳) とり肉のバジルやき たまごとやさいのスープ(卵) はちみつゼリー	牛乳(乳) ベーコン たまご(卵) まぐろフレーク とり肉	たまねぎ ほししいたけ キャベツ にんじん こまつな にんにく レモン	ごはん でん粉 さとう オリーブオイル はちみつ 水あめ	692 kcal	30.6 g
11	水	こくとうパン(乳麦) 牛乳(乳) オムレツ(卵)・きのこソースかけ はなまめポタージュ(乳麦)	牛乳(乳) スキムミルク(乳) とり肉 はなまめ チーズ(乳) たまご(卵)	たまねぎ にんじん パセリ しめじ マッシュルーム トマト	こくとうパン(乳麦) さとう でん粉 コーンスターチ じゃがいも 生クリーム(乳) バター(乳) こめ油	714 kcal	26.6 g
12	木	ごはん 牛乳(乳) さけのしおやき  ピリカラ肉じゃが	牛乳(乳) ぶた肉 さけ	たまねぎ にんじん こんにゃく グリーンピース にんにく	ごはん じゃがいも こま さとう こめ油	639 kcal	29.4 g
季節の行事食こんだて * 月見・十五夜			旧暦の8月15日に、はぎやすすきをかざり、まあるい月をながめる風習です。いもを供えるところから「いも名月」とも呼ばれます。今年は9月13日です。				
13	金	きのこうどん 牛乳(乳) くソフトめん(麦)+きのこかけ汁 さつまいもの天ぷら(麦) みたらしだんご②	牛乳(乳) とり肉 なんと	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ ほししいたけ なめこ ほうれんそう	ソフトめん(麦) でん粉 小麦粉(麦) こめ油 しらたまもち 水あめ さつまいも さとう	615 kcal	23.8 g
17	火	ごはん 牛乳(乳) あじフライ(麦) ソース ぶた汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ あじ	こんにゃく ながねぎ にんじん だいこん	ごはん じゃがいも ごま油 パン粉(麦) 小麦粉(麦) こめ油	581 kcal	23.7 g

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	I栄養 -	たんぱく質	食塩相当量
18 水	食パン(乳麦) マーガリン 牛乳(乳) ハンバーグ(麦)・てりやきソースかけ ポトフ・オレンジ	牛乳(乳) ウインナー とり肉 ぶた肉	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん ブロッコリー にんにく オレンジ	パン(乳麦) じゃがいも さとう でん粉 パン粉(麦) 水あめ マーガリン	646 kcal	22.4 g	2.5 g
地域の行事にちなんだこんだて * やぶさめ 平地区のある神社では、毎年この時期にやぶさがみが行われています。「八十八膳」といって、いろいろな食べ物のお供えをするそうです。その食材を組み合わせたこんだてを考えました。 日本型食事こんだて * 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。							
19 木	ごはん 牛乳(乳) 赤魚のからあげ もやしのしょうがみそいため やぶさめ汁	牛乳(乳) とり肉 赤魚 ぶた肉 みそ	「八十八膳」のお供え 白ふかし わらび 里いも みょうが さやえんどう わかめ くるみ ゆず ごぼう だいこん 魚(たい)など	だいこん ごぼう 長ねぎ わらび もやし こまつな しょうが	600 kcal	26.5 g	2.2 g
日本型食事こんだて * 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。							
20 金	ごはん 牛乳(乳) とりつくね(麦) まめみそ わかめのみそ汁	牛乳(乳) わかめ とうふ みそ とり肉 だいず	にんじん ながねぎ たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう パン粉(麦) 小麦粉(麦) でん粉 こめ油	554 kcal	22.5 g	1.9 g
* 希望こんだて * 平 第四小学校 「みんなが大好きなメニューでバランスもよく、とてもおいしいです。栄養たっぷりなので残さず食べましょう！」(平 第四小学校より) 日本型食事こんだて * 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。							
24 火	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 白菜のおひたし なめこ汁 アセロラゼリー	牛乳(乳) みそ さば かつおぶし	なめこ だいこん たまねぎ ながねぎ もやし はくさい こまつな りんご アセロラ	ごはん でん粉 さとう	577 kcal	20.5 g	2.4 g
25 水	食パン(乳麦) りんごジャム 牛乳(乳) かぼちゃコロッケ(麦) イタリアンスープ(卵 乳 麦)	牛乳(乳) ベーコン たまご(卵) チーズ(乳)	にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう かぼちゃ りんご	パン(乳麦) パン粉(麦) さとう じゃがいも でん粉 こめ油 水あめ	654 kcal	23.9 g	2.3 g
26 木	ごはん 牛乳(乳) いわしのしょうが煮 こもくきんぴら さつまいものみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ いわし とり肉 さつまあげ くきわかめ	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ しょうが	ごはん さつまいも でん粉 こめ油 さとう ごま	645 kcal	25.1 g	2.7 g
27 金	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) ぶどう②	牛乳(乳) ぶた肉 みそ だいず	にんじん キャベツ もやし ながねぎ チンゲンサイ たけのこ しょうが にんにく にら ほししいたけ たまねぎ ぶどう	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 ごま油 でん粉 はるさめ ごま こむぎ粉(麦) ラード さとう	621 kcal	24.0 g	2.7 g
30 月	チキンカレーライス(乳麦)<むぎごはん> 牛乳(乳)・ストロベリー味 ブロッコリーとエリンギのソテー	牛乳(乳) とり肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) ぶた肉 ひよこ豆 ハム	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース にんにく ブロッコリー エリンギ	ごはん おおむぎ じゃがいも さとう ラード カレールウ(麦) こめ油	651 kcal	23.0 g	2.7 g

給食回数：19回 エネルギー：625kcal たんぱく質：24.5g 脂質：18.3g カルシウム：399mg 食塩相当量：2.4g

◎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、献立内容を変更する場合があります。 ◎減量ごはんは、通常のごはんより精白米が10g少なくなっています。 ◎しはは毎日持ち帰り、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ビを掲載していますので、ぜひご覧ください。

9月の地場産物

なめこ・エリンギ・生しいたけ

卵・もやし・梨・ぶどう

とうふ あら じもと ぎょうしや
※豆腐・油あげ・こんにやくは地元の業者さんに
つく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。

こんがつ がっさきゅう ぼしゅう きぼうこんだて とうじょう
今月から1学期中に募集した希望献立が登場します。
どの学校も食べたいものだけでなく、栄養のバランスも
考えてくれました。お楽しみに♪

