

# 令和元年7・8月分 学校給食予定献立表 (小学校)



今月の食育目標：暑さに負けない 食事をしよう

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	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
<p>☆☆和食の日献立☆☆ 和食の基本である、「主食(ごはん)+主菜(あかうおのこうみやき)+副菜(ごもくまめ)+汁(もずくのみそ汁)」のそろった献立は、栄養のバランスが整いやすくなります。</p>							
1月	ごはん 牛乳(乳) あかうおのこうみやき ごもくまめ もずくのみそ汁	牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ もずく あかうお とり肉 だいす こんぶ ちくわ あおだいす	玉ねぎ 長ねぎ かねぎ しょうが レモン こぼろ こんにやく にんじん たけのこ	ごはん じゃがいも さとう こめ油	573 kcal	27.1 g	2.5 g
<p>＜食育クイズ＞ 夏が旬のとうがんは漢字で書くと「冬瓜」と書きますが、なぜ「冬」が使われるのでしょうか？ ※答えは下を見てね！</p> <p>①冬にとれて夏までとっておけるから      ②夏にとれて冬までとっておけるから      ③実の色が白くて、雪のようだから</p>							
2火	ごはん 牛乳(乳) ひじきはるまき(麦) マーボーなす とうがんのとうみスープ	牛乳(乳) とり肉 とうふ ひじき だいす ぶた肉 みそ	とうがん 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 しょうが たけのこ にんじん キャベツ ほししいたけ にんにく なす ピーマン	ごはん じゃがいも さとう こめ油	602 kcal	19.6 g	2.6 g
3水	かけうどんソフトめん(麦)+かけ汁 牛乳(乳) いか天ぷら(卵)麦 すいか	牛乳(乳) とり肉 なると いか たまご(卵)	玉ねぎ にんじん ほうれん草 ほししいたけ すいか	ソフトめん(麦) でん粉 こむぎ粉(麦) こめ油	607 kcal	26.1 g	2.6 g
<p>☆☆いわきの伝統食「じゃんがら念仏踊り」献立☆☆ いわきの夏の風物詩「じゃんがら念仏踊り」の歌詞の中に「盆では米の飯 おつけでは茄子汁 十六ササゲのよごしはどうだい」という一節があります。今日の給食は、この詩にちなんで、昔からいわきのお盆の時期に食べられてきた献立を取り入れました。</p>							
4木	ごはん 牛乳(乳) さばのこんぶしょうゆやき なす汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ さば こんぶ	玉ねぎ なす さやいんげん にんじん	ごはん じゃがいも さとう こま	639 kcal	24.5 g	1.8 g
<p>☆☆行事食「七夕」献立☆☆ 7月7日は七夕です。今日の七夕スーフには、切り口が星型になっているオクラと、天の川をイメージした春雨が入っています。みんなの願いが天に届きますように☆</p>							
5金	食パン(乳)麦 りんごジャム ほし☆のコロッケ(麦) ソース たなばたスープ	牛乳(乳) ぶた肉 なると	にんじん オクラ もやし 玉ねぎ	パン(乳)麦 はるさめ こめ油 さとう じゃがいも パン粉(麦) こむぎ粉(麦) りんごジャム	627 kcal	21.0 g	3.0 g
8月	ごはん 牛乳(乳) カレーメンチカツ(麦) こんにやくのきんぴら なめことじゃがいものみそ汁	牛乳(乳) みそ レバー とり肉 さつまあげ あおだいす	なめこ 玉ねぎ 長ねぎ こんにやく こぼろ にんじん	ごはん じゃがいも さとう でん粉 パン粉(麦) こむぎ粉(麦) こめ油	670 kcal	24.1 g	2.6 g
9火	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ(麦)・シャリアピンソース こまつなのみそ汁 こざかな	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ とり肉 だいす ぶた肉 あおのり かたくちいわし	こまつな 玉ねぎ レモン にんにく	ごはん じゃがいも さとう でん粉 パン粉(麦) こま	593 kcal	23.5 g	2.6 g
10水	コッペパン(乳)麦 マーメイドジャム ハムチーズピカタ(卵)乳 とり肉とじゃがいものスープ	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) ハム(卵)乳 たまご(卵)	玉ねぎ にんじん ほうれん草	パン(乳)麦 じゃがいも さとう でん粉 マーメイドジャム	582 kcal	22.9 g	2.1 g

- ◆給食食材は、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。
- ◆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。
- ◆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(小学校)＞いわき市の児童の身長・体重等の状況をふまえ、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	μg	mg	mg	mg	g
620	20~31	14~21	2.3未満	350	50	3	リファ換算 200	0.4	0.4	20	5.0

☆☆食育クイズの答え☆☆ ②冬瓜は、夏にとったものを切らずに暗くて涼しい場所に置いておくと、冬までとっておけることからこの名前がつけました。冬瓜はきゅうりやすいかと同じ、ウリ科の野菜です。

## 7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	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
11木	むぎごはん 牛乳(乳) さんまおろし煮 肉じゃが	牛乳(乳) ぶた肉 さんま	玉ねぎ にんじん こんにやく グリンピース だいこん	ごはん おおむぎ じゃがいも さとう こめ油 でん粉	656 kcal	24.4 g	2.4 g
12金	うずまきパン(乳)麦 牛乳(乳) ブロッコリーとウィンナーのソテー かぼちゃポタージュ(乳)麦 オレンジ	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ウィンナーソーセージ	玉ねぎ かぼちゃ パセリ とうもろこし ブロッコリー オレンジ	パン(乳)麦 さとう マーガリン(乳) ルウ(乳)麦 こめ油	672 kcal	24.0 g	2.0 g
15月	海の日						
16火	ごはん 牛乳(乳) いわしのなんばんづけ ワンタンスープ(麦) オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 いわし	玉ねぎ にんじん もやし ほししいたけ ほうれん草 あかパプリカ しょうが オレンジ	ごはん ワンタン(麦) でん粉 こめ油 さとう	630 kcal	24.7 g	3.0 g
17水	ごはん 牛乳(乳) とりつくね(麦) こんぶいり煮びたし ご汁	牛乳(乳) ぶた肉 油あげ とうふ だいす みそ とり肉 ちくわ こんぶ	にんじん 長ねぎ 玉ねぎ もやし キャベツ こまつな	ごはん じゃがいも パン粉(麦) こむぎ粉(麦)	568 kcal	24.9 g	2.1 g
18木	なつやさいカレーライス<むぎごはん> 牛乳(乳) キャベツとコーンのソテー	牛乳(乳) ぶた肉 だいす まぐろオイルフレーク	玉ねぎ かぼちゃ なす スッキーニ さやいんげん あかパプリカ にんにく とうもろこし キャベツ こまつな	ごはん おおむぎ こめ油のカレールウ	616 kcal	21.2 g	2.0 g
7月給食回数：13回 エネルギー：618kcal たんぱく質：23.7g 脂質：18.8g カルシウム：372mg 食塩相当量：2.4g							

**☆早ね・早おき・朝ごはん**  
朝ごはんは1日の元気の源です。  
しっかり朝ごはんを食べるために、夏休みも早ね、早おきをしましょう。

**☆バランスのよい食事**  
主食・主菜・副菜・汁物をそろえると、栄養バランスがととのいやすくなります。

**☆夏野菜を食べよう**  
夏野菜には体を冷やす働きがあり、夏バテや熱中症の予防にも効果があります。

**☆こまめな水分補給**  
普段は水やお茶、牛乳で十分。汗をたくさんかいた時はスポーツドリンクがおすすめです。

**暑い夏こそみそ汁を飲もう!**  
汗をかくと、体に必要な塩分も外に出てしまいます。そこでおすすめなのが、みそ汁です。水分補給とともに、適度に塩分やミネラルも補えます。具たくさんみそ汁にして、野菜などの栄養も一緒にとりましょう。

## 8月(小学校) \*8月からリクエスト献立がはじまります。次はあなたの学校の献立かも!? お楽しみに♪

27火	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー キャベツとささみの煮びたし だいすのカレースープ(麦)	牛乳(乳) ぶた肉 だいす 油あげ とり肉	にんじん 玉ねぎ スッキーニ マッシュルーム グリンピース こまつな もやし キャベツ	ごはん じゃがいも ルウ(麦) さとう ごま油 ごま	603 kcal	21.4 g	2.2 g
28水	ごはん 牛乳(乳) さわらのパジルやき ブロッコリーのおかかマヨネーズあえ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ さわら こうやどうふ まぐろオイルフレーク かつおぶし	長ねぎ 玉ねぎ にんにく とうもろこし ブロッコリー	ごはん じゃがいも オリーブオイル さとう ノンエッグマヨネーズ	650 kcal	28.2 g	2.1 g
29木	ごはん 牛乳(乳) ちくわのいそべあげ ひじきの油いため ぶた汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ ちくわ あおのり ひじき とり肉 さつまあげ だいす	こんにやく 玉ねぎ にんじん だいこん 長ねぎ さやいんげん	ごはん じゃがいも でん粉 こめ油 さとう	609 kcal	23.2 g	2.7 g
<p>★★久之浜第二小学校「クイズ」献立★★ 「工夫して考えました。おいしく食べてください。」(久之浜二小より)</p>							
30金	バーガーパン(乳)麦 牛乳(乳) コロッケ(麦)・ワインソース はるさめともやしのスープ アセロラゼリー	牛乳(乳) ぶた肉	にんじん もやし ほうれん草 玉ねぎ アセロラ	パン(乳)麦 マーガリン(乳) こむぎ粉(麦) はるさめ さとう じゃがいも でん粉 パン粉(麦) こむぎ粉(麦) こめ油	660 kcal	19.4 g	2.9 g

8月給食回数：4回 エネルギー：631kcal たんぱく質：23.1g 脂質：19.8g カルシウム：362mg 食塩相当量：2.5g

「家庭どうなる!新食育ブック(子どもの食と健康)」(少年写真新聞社)から引用

# 令和元年7・8月分 学校給食予定献立表 (中学校)



今月の食育目標：暑さに負けない食事をしよう

四倉学校給食共同調理場

日曜	献立名	体をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーのもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
☆☆☆和食の日献立☆☆☆ 和食の基本である、「主食(ごはん)+主菜(赤魚の香味焼き)+副菜(五目豆)+汁もの(もずくのみそ汁)」のそろった献立は、栄養のバランスが整いやすくなります。							
1月	ごはん 牛乳(乳) 赤魚の香味焼き 五目豆 もずくのみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ もずく 赤魚 とり肉 大豆 昆布 竹輪 青大豆	玉ねぎ 長ねぎ こねぎ しょうが レモン ごぼう こんにゃく にんじん たけのこ	ごはん ジャガイモ 砂糖 米油	734 kcal	33.7 g	2.9 g
2火	かけうどん<ソフトめん(麦)+かけ汁> 牛乳(乳) いか天ぷら(卵,麦) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 なると いか 卵(卵)	玉ねぎ にんじん ほうれん草 干しいたけ オレンジ	ソフトめん(麦) でん粉 小麦粉(麦) 米油	812 kcal	35.7 g	3.1 g
3水	夏野菜カレーライス<麦ごはん> 牛乳(乳) キャベツとコーンのソテー	牛乳(乳) 豚肉 大豆 まぐろオイルフレーク	玉ねぎ かぼちゃ なす スッキーニ さやいんげん 赤パプリカ にんにく とうもろこし キャベツ 小松菜	ごはん 大麦 米粉のカレールー 米油	814 kcal	26.5 g	2.8 g
4木	食パン(乳,麦) りんごジャム 牛乳(乳) ハンバーグ(麦)・シャリアピンソース 野菜スープ レモンソーダゼリー	牛乳(乳) 豚肉 とり肉 大豆	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ほうれん草 レモン りんご にんにく	パン(乳,麦) 砂糖 でん粉 パン粉(麦) りんごジャム	770 kcal	28.6 g	3.3 g
☆☆行事食「七夕」献立☆☆ 7月7日は七夕です。今日の七夕汁には、切り口が星型になっているオクラと、天の川をイメージした春雨が入っています。みんなの願いが天に届きますように☆							
5金	ごはん 牛乳(乳) 星のクック(麦) ソース 昆布入り煮びたし 七夕汁	牛乳(乳) とり肉 豆腐 なると 昆布 豚肉 竹輪	おくらは、切り口が星型です☆ オクラ にんじん 長ねぎ 玉ねぎ もやし キャベツ 小松菜	ごはん 春雨 米油 砂糖 ジャガイモ パン粉(麦) 小麦粉(麦)	734 kcal	24.9 g	3.1 g
8月	ごはん 牛乳(乳) カレーメンチカツ(麦) こんにゃくのきんぴら なめことじゃが芋のみそ汁	牛乳(乳) みそ レバー とり肉 さつま揚げ 青大豆	なめこ 玉ねぎ 長ねぎ こんにゃく ごぼう にんじん	ごはん ジャガイモ 砂糖 でん粉 パン粉(麦) 小麦粉(麦) 米油	813 kcal	28.4 g	3.0 g
＜食育クイズ＞ 夏が旬のとうがんは漢字で書くと「冬瓜」と書きますが、なぜ「冬」が使われるのでしょうか？ ※答えは下を見てね！							
①冬にとれて夏までとっておけるから		②夏にとれて冬までとっておけるから		③実の色が白くて、雪のようだから			
9火	ごはん 牛乳(乳) ひじき春巻き(麦) マーボーなす 冬瓜のトロみスープ	牛乳(乳) とり肉 豆腐 ひじき 大豆 豚肉 みそ	冬瓜 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 しょうが たけのこ にんじん キャベツ 干しいたけ にんにく なす ピーマン	ごはん でん粉 ごま油 砂糖 春雨 小麦粉(麦) 米油	747 kcal	25.5 g	2.9 g
☆☆いわきの伝統食「じゃんがら念仏踊り」献立☆☆ いわきの夏の風物詩「じゃんがら念仏踊り」の歌詞の中に「盆では米の飯 おつけでは茄子汁 十六ササゲのよごしはどうだい」という一節があります。今日の給食は、この詩にちなんで、昔からいわきのお盆の時期に食べられてきた献立を取り入れました。							
10水	ごはん 牛乳(乳) 鯖の昆布しょうゆ焼き なす汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ さば 昆布	玉ねぎ なす さやいんげん にんじん	「じゅろくささげ」のかわりに、さやいんげんを黒ごまで和えて、ごまごしにしました。 ごはん ジャガイモ 砂糖 ごま	812 kcal	29.7 g	2.3 g

◆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。

◆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。

◆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(中学校)＞いわき市の生徒の身長・体重等の状況をふまえ、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	μg	mg	mg	mg	g
810	26~41	18~27	食塩相当量 2.8未満	450	120	4	1μg/1換算 300	0.5	0.6	30	6.5

★食育クイズの答え★ ②冬瓜は、夏にとったものを切らずに暗くて涼しい場所に置いておくと、冬までとっておけることからこの名前がつけました。冬瓜はきゅうりやすいかと同じ、ウリ科の野菜です。

## 7月(中学校)

四倉学校給食共同調理場

日曜	献立名	体をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーのもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
11木	うずまきパン(乳,麦) 牛乳(乳) ブロッコリーとウィンナーのソテー かぼちゃポタージュ(乳,麦) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ウィンナーソーセージ	玉ねぎ かぼちゃ パセリ とうもろこし ブロッコリー オレンジ	パン(乳,麦) 砂糖 マーガリン(乳) ルウ(乳,麦) 米油	849 kcal	30.3 g	2.6 g
12金	麦ごはん 牛乳(乳) さんまおろし煮 肉じゃが	牛乳(乳) 豚肉 さんま	玉ねぎ にんじん こんにゃく グリンピース 大根	ごはん 大麦 じゃが芋 砂糖 米油 でん粉	836 kcal	28.5 g	2.9 g
15月	海の日						
16火	ごはん 牛乳(乳) いわしの南蛮漬け ワントンスープ(麦) オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 いわし	玉ねぎ にんじん もやし 干しいたけ ほうれん草 赤パプリカ しょうが オレンジ	ごはん ワンタン(麦) でん粉 米油 砂糖	794 kcal	30.1 g	3.7 g
17水	コッペパン(乳,麦) マーメレードジャム 牛乳(乳) ハムチーズピカタ(卵,乳) とり肉とじゃが芋のトマト煮	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) ハム(卵,乳) 白いんげん豆 卵(卵)	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム さやいんげん にんにく トマト	パン(乳,麦) ジャガイモ 砂糖 でん粉 米油 マーメレードジャム	786 kcal	31.4 g	3.0 g
18木	わかめラーメン<中華ソフトめん(麦)+わかめラーメンスープ(麦)> 牛乳(乳) とりつくね(麦) すいか	牛乳(乳) 豚肉 なると わかめ 大豆 とり肉	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ にんにく すいか	中華ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) パン粉(麦)	752 kcal	33.4 g	3.5 g
7月給食回数：13回 エネルギー：789kcal たんぱく質：29.7g 脂質：21.3g カルシウム：409mg 食塩相当量：3.0g							

## ～夏休みも！暑さに負けない食生活のポイント～

## 暑い夏こそみそ汁を飲もう！

### ☆早ね・早おき・朝ごはん

朝ごはんは1日の元気の源です。しっかり朝ごはんを食べるために、夏休みも早ね、早おきをしましょう。

### ☆バランスのよい食事

主食・主菜・副菜・汁物をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

### ☆夏野菜を食べよう

夏野菜には体を冷やす働きがあり、夏バテや熱中症の予防にも効果があります。

### ☆こまめな水分補給

普段は水やお茶、牛乳で十分。汗をたくさんかいた時はスポーツドリンクがおすすめです。

汗をかくと、体に必要な塩分も外に出てしまいます。そこでおすすめなのが、みそ汁です。水分補給とともに、適度に塩分やミネラルも補えます。具だくさんみそ汁にして、野菜などの栄養も一緒にとりましょう。

## 8月(中学校)

\*8月からリクエスト献立がはじまります。次はあなたの学校の献立かも！？お楽しみに♪

夏休み明けも、はしを忘れずに持ってきてましょう。

27火	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー キャベツとささみの煮びたし 大豆のカレースープ(麦)	牛乳(乳) 豚肉 大豆 油揚げ とり肉	にんじん 玉ねぎ スッキーニ マッシュルーム グリンピース 小松菜 もやし キャベツ	ごはん ジャガイモ ルー(麦) 砂糖 ごま油 ごま	765 kcal	27.1 g	2.5 g
28水	ごはん 牛乳(乳) さわらのパジル焼き ブロッコリーのおかかマヨネーズ和え じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ さわら 高野豆腐 まぐろオイルフレーク かつお節	長ねぎ 玉ねぎ にんにく とうもろこし ブロッコリー	ごはん ジャガイモ オリーブオイル 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	809 kcal	32.9 g	2.5 g
★★★久之浜第二小学校リクエスト献立★★★ 「工夫して考えました。おいしく食べてください。」(久之浜二小より)							
29木	バーガーパン(乳,麦) 牛乳(乳) クック(麦)・ワインソース 春雨ともやしのスープ アセロラゼリー	牛乳(乳) 豚肉	にんじん もやし ほうれん草 玉ねぎ アセロラ	パン(乳,麦) マーガリン(乳) 小麦ふすま(麦) 春雨 砂糖 ジャガイモ でん粉 パン粉(麦) 小麦粉(麦) 米油	844 kcal	24.7 g	3.7 g
30金	ごはん 牛乳(乳) 竹輪の磯辺揚げ ひじきの油炒め 豚汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 竹輪 青のり ひじき とり肉 さつま揚げ 大豆	こんにゃく 玉ねぎ にんじん 大根 長ねぎ さやいんげん	ごはん ジャガイモ でん粉 米油 砂糖	766 kcal	28.8 g	3.3 g
8月給食回数：4回 エネルギー：796kcal たんぱく質：28.4g 脂質：23.5g カルシウム：409mg 食塩相当量：3.0g							