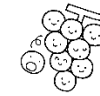




令和2年 9月分 学校給食予定献立表 (小学校)



☆☆☆ 今月の食育目標「栄養のバランスを考えて 食事をしよう」☆☆☆

常磐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	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	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	
1	火	はつが米入りごはん たまごぶりかけ(卵) 牛乳(乳) さつまあげ ご汁 なし	牛乳(乳) だいず ぶた肉 油あげ とうふ みそ さつまあげ いわのり かつお節 たら たまご(卵)	長ねぎ にんじん 玉ねぎ なし	はつが米に含まれるGABA (ギャバ) という成分が、気持ちをおちつかせる	ごはん はつがまいが米 じゃがいも ごま さとう でん粉 油	577 kcal	23.5 g	2.3 g
2	水	麦ごはん 牛乳(乳) なすとささみのあげびたし もやしと油あげのみそ汁 はちみつレモンゼリー	「はちみつレモンゼリー」は 長倉小・磐崎小・湯本二中の リクエストメニューです。	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ とり肉	こまつな もやし しょうが なす 長ねぎ レモン	ごはん おおむぎ じゃがいも でん粉 こめ油 さんおんとう はちみつ 水あめ	646 kcal	22.9 g	2.1 g
3	木	リクエストメニュー ★ 長倉小学校・湯本第一小学校 ★ ツナごはん(ごまなし) 牛乳(乳) コロケ(麦) やさいとわかめのスープ	「ツナごはん」と「コロケ」が合う!と2つの学校からのリクエストメニューです。(栄養面からゼリーは別な日に変更してあります。)	牛乳(乳) とり肉 わかめ まぐろフレーク ぶた肉	玉ねぎ こまつな にんじん	ごはん でん粉 さんおんとう さとう じゃがいも パン粉(麦) 油 ラード 小麦粉(麦) 水あめ こめ油	657 kcal	21.9 g	2.7 g
4	金	リクエストメニュー ★ 上遠野中学校 ★ コッペパン(乳,麦) マーメラードジャム 牛乳(乳) ウイナーソーセージ コーンとえだ豆のソテー もやしとしいたけのスープ	「おいしく、残さず食べて下さい。」とのメッセージをいただきました。(栄養面から中身をボリュームアップしてあります。)	牛乳(乳) とり肉 ウイナー	玉ねぎ にんじん もやし 干しいたけ ほうれん草 えだ豆 さやいんげん とうもろこし	パン(乳,麦) こめ油 マーメラードジャム	602 kcal	24.4 g	2.2 g
7	月	ふくしまを食べよう! ~生産者応援献立~ 牛丼は、福島県産の和牛を使います	「牛丼の具」をごはの上 に	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) わかめ きわかめ とさかのり ふのり こんぶ 牛肉	玉ねぎ にんじん 長ねぎ こんにやく ぶどうジュース	ごはん でん粉 ごま油 さんおんとう さとう	590 kcal	22.3 g	2.5 g
8	火	リクエストメニュー ★ 湯本第二中学校 ★ ポークカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) ハムサラダフライ(麦) ミントマト	「みんなが大好きなメニュー」と言うことでリクエストしてくれました。(季節の「梨」をプラスし、ゼリーは別な日に変更してあります。)	牛乳(乳) ぶた肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) だいず ハム	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが ミントマト	ごはん さつまいも さとう でん粉 ラード 小麦粉(麦) さとう 油 ルウ(麦) こめ油 じゃがいも パン粉(麦)	709 kcal	21.3 g	2.6 g
9	水	たんたんめんくちゅうかソフトめん(麦)+たんたんスープ> 牛乳(乳) さつまいもの甘煮 チーズ小魚(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 だいず みそ こぎかな チーズ(乳)	しらたき 長ねぎ たけのこ にんじん もやし チンゲンサイ しょうが にんにく	ちゅうかソフトめん(麦) ねりごま さつまいも さとう でん粉 アーモンド	624 kcal	26.5 g	2.7 g	
10	木	☆ よくかむ献立 ☆ わかめごはん 牛乳(乳) にんじんメンチかつ(麦) かみかみ和え(あまず味) なめこと野菜のみそ汁	「よくかむ」ことを意識しながら食べてみましょう。よくかむことは、脳に刺激が伝わります! 満腹感が味わえるので、肥満の予防・解消にも!	わかめ 牛乳(乳) とうふ みそ こんぶ 糸かまぼこ ぶた肉 ちりめんじゃこ	なめこ にんじん はくさい 長ねぎ こまつな 切り干しだいこん しょうが 玉ねぎ	ごはん 水あめ さんおんとう こめ油 さとう でん粉 パン粉(麦) 小麦粉(麦)	626 kcal	22.6 g	3.3 g
11	金	コッペパン(乳,麦) はちみつ&マーガリン(乳) 牛乳(乳) とうふハンバーグ・きのこソースかけ とり肉と豆のトマト煮	「かみかみ和え」の切り干し だいこんは、かみごたえが のこるように仕上げています。	牛乳(乳) とり肉 白いんげん豆 おから かつお節 とり肉 だいず とうふ	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム さやいんげん トマト しょうが しいたけ エリンギ	パン(乳,麦) こめ油 じゃがいも さとう でん粉 さんおんとう はちみつ マーガリン(乳)	697 kcal	26.9 g	2.6 g
14	月	魚食給食 ごはん ごましお 牛乳(乳) かつおのあげびたし むしさつまいも どさんこ汁(乳)	いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でも毎月1回「常磐もの」を給食に取り入れていきます。今月は「かつお」です。	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ	にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく	ごはん じゃがいも こめ油 バター(乳) でん粉 こめ粉 さんおんとう ごま さつまいも コーンスターチ	620 kcal	28.2 g	2.3 g



日 曜	こ ん だ て 名	体をつくる食品	体のちよ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>☆ 食育の日献立 ☆ <small>しよくいふ ひ こんだて</small> <small>ちいさき きようじ</small> 地域の行事にちなんだ献立* 流鏑馬(やぶさめ) * <small>たいちやく</small> 平地区のある神社では、毎年この時期にやぶさめが行われています。「八十八膳」と言って、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献立になっています。 <small>しよくいふ ひ こんだて</small> <small>まいつき</small> ※毎月19日の「食育の日」前後に実施し、和食を推進します。)</p>								
15	火	ごはん(主食) 牛乳(乳) さけしおやき(主菜) やぶさめ汁(汁物) 牛乳(乳) もやしのしょうがみそいため(副菜) 汁には、白玉もちが入っています。よくかんで食べましょう。	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ ウィナー 「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	[しょうが]にも、ゆかりのあ だいこん ごぼう 長ねぎ わらび もやし こまつな しょうが	みなさんの地区の神社にはどんな料理が ごはん 白玉もち こめ油 さんおんとう	589 kcal	31.1 g	1.8 g
16	水	麦ごはん 牛乳(乳) とりつくね(麦) コーンとほうれん草のソテー とん汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ ウィナー	こんにやく 玉ねぎ だいこん 長ねぎ ほうれん草 とうもろこし にんじん	ごはん 大麦 じゃがいも こめ油	612 kcal	25.5 g	2.1 g
17	木	ごはん 牛乳(乳) ごぼうメンチかつ(麦)・ソースかけ かきたまみそ汁(卵) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) みそ ぶた肉	玉ねぎ ほうれん草 ごぼう にんじん オレンジ	ごはん でん粉 パン粉(麦) 小麦粉(麦) こめ油 さんおんとう	705 kcal	26.2 g	2.6 g
18	金	食パン(乳・麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) オムレツ(卵)・ラウトウイユソースかけ キャベツのホワイトシチュー(乳・麦) げんまい小魚	牛乳(乳) とり肉 白花豆 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ぶた肉 たまご(卵) ベーコン ちりめんじゃこ	ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ トマト にんじん ズッキーニ なす にんにく	パン(乳・麦) こめ油 さとう ブルーベリージャム 小麦粉(麦) 油 生クリーム(乳) でん粉 アーチド はつかげん米	665 kcal	27.3 g	2.6 g
23	水	五目うどん<ソフめん(麦)>+五目汁> 牛乳(乳) 白ごまつくね②(麦) グレープフルーツ	牛乳(乳) とり肉 なたと 油あげ とりレバー だいず	しいたけ ほうれん草 長ねぎ 玉ねぎ グレープフルーツ	ソフめん(麦) さんおんとう ごま さとう でん粉 パン粉(麦) ラード 油 夕食はうす味にしましょう。	609 kcal	29.1 g	3 g
24	木	ごはん やきり 牛乳(乳) こんにやくとだいずの煮物 さんまつみれみそ汁(麦)	牛乳(乳) さんま たら みそ とうふ とり肉 油あげ こんぶ ちくわ かつお節 のり だいず	しょうが 玉ねぎ 長ねぎ だいこん ごぼう こんにやく にんじん	ごはん でん粉 パン粉(麦) こめ油 さんおんとう さとう	576 kcal	26.3 g	2.7 g
25	金	ざつこごはん 牛乳(乳) カレーメンチかつ(麦)・ソースかけ とり肉ととうふのどろみスープ 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) とり肉 とうふ とりレバー れん乳(乳)	玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 しょうが	ごはん おしむぎ もちきび たかきび はつかげん米 くるまい はとむぎ アマランサス こめ油 でん粉 さとう パン粉(麦) 小麦粉(麦) さんおんとう	657 kcal	23.8 g	2.3 g
<p>* 給食回数22回 * 平均栄養価 エネルギー：634kcal たんぱく質：25.2g 脂質：18.3g カルシウム：393mg 食塩：2.5g</p>								
28	月	かおりごはん 牛乳(乳) さんま竜田あげ みたらしだんご② さつまいものみそ汁	牛乳(乳) とり肉 とうふ みそ さんま	青じそ にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ	ごはん さつまいも でん粉 こめ油 白玉もち 水あめ さんおんとう	669 kcal	22.5 g	2.5 g
29	火	ごはん 牛乳(乳)・いちご いわしオレンジ煮 ごもく豆(みそ味)	牛乳(乳) とり肉 こんぶ さつまいあげ かつお節 みそ いわし	えだ豆 にんじん ごぼう こんにやく オレンジ	ごはん じゃがいも こめ油 さんおんとう さとう 水あめ	672 kcal	26.6 g	2.7 g
30	水	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・ケチャップソースかけ なめことやさいのみそ汁 グレープフルーツ	牛乳(乳) とうふ みそ とり肉 だいず ぶた肉	なめこ にんじん はくさい 長ねぎ こまつな しょうが トマト 玉ねぎ グレープフルーツ	ごはん さとう でん粉 ラード こめ粉 さんおんとう 夕食はうす味にしましょう。	585 kcal	24.7 g	2.8 g

※いわき市の学校給食では、落花生・そばを含む食品は使用していません。また、アレルギー物質を含む献立・食品には、名前の後ろに()で記載しています。卵(卵) 牛乳(乳) 小麦(麦) えび(え) かに(か)

※給食に使用する食材の産地情報は、毎日学校へ送付しています。産地を知りたい方は学校へお問い合わせください。(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。)

※海そう類は、海洋生物(小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。※めんの汁を飲み干してしまつた時は、夕食をうす味にしましょう。

※はしは忘れずに持ち帰り、清潔なものを使いましょう。また、はしの長さが短すぎる児童生徒が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。

今年度より、めんの回数が減っています。(めん業者減少のため)

