



平成28年4月分 学校給食予定献立表 (中学校)



☆☆☆今月の食育目標「給食のきまりを守ろう」☆☆☆

常磐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	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
<p>新1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。今日から今年度の給食が始まります。給食時間はただ昼ごはんを食べるだけではなく、「食育」の勉強をする大切な時間です。給食を通して、食べものの旬や、栄養、伝統食や郷土料理など、たくさん勉強してくださいね。</p> 								
7	木	<p>食パン(乳・麦) ブルーベリー&マーガリン(乳) 牛乳(乳)</p> <p>ハンバーグ(麦)・デミグラスソース(乳・麦)</p> <p>もずくスープ 豆乳いちごデザート(卵・乳)</p>	<p>牛乳(乳) とり肉 豚肉</p> <p>加糖練乳(乳)</p> <p>豆乳 もずく</p>	<p>キャベツ 玉ねぎ にんじん 小松菜</p> <p>とうもろこし しめじ</p> <p>グリーンピース いちご</p> <p><small>春キャベツは、今が旬です。葉はやわらかく、やさしい甘みです。</small></p>	<p>パン(乳・麦) パン粉(麦) 小麦粉(麦) 砂糖 水あめ</p> <p>ブルーベリージャム マーガリン(乳) ごま でん粉</p> <p>バター(乳) 生クリーム(乳) デミグラスソース(麦)</p>	823	31.1	4.3
8	金	<p>ごはん 牛乳(乳)</p> <p>じゃが芋のそぼろ煮</p> <p>たけのこのおかか煮</p>	<p>牛乳(乳) 豚肉 厚揚げ 竹輪</p> <p>とり肉 さつま揚げ</p> <p>油揚げ かつお節</p>	<p>玉ねぎ にんじん さやいんげん</p> <p>たけのこ ぜんまい</p> <p>こんにゃく わらび</p>	<p>ごはん 砂糖 でん粉</p> <p>じゃが芋 米油</p>	790	31.4	3.0
11	月	<p>ごはん 牛乳(乳)</p> <p>シューマイ①(麦) ブルコギ</p> <p>チャプスイ(卵・え)</p>	<p>牛乳(乳) 豚肉 とり肉 いか</p> <p>えび(え) うずらの卵(卵)</p> <p>かまぼこ 大豆</p>	<p>たけのこ キャベツ 玉ねぎ</p> <p>にんじん 干しいたけ にんにく</p> <p>にら グリンピース しょうが</p>	<p>ごはん 小麦粉(麦) ごま油</p> <p>でん粉 砂糖 米油 ごま</p>	787	30.5	2.6
12	火	<p>山菜うどん <ソフトめん(麦)+山菜かけ汁></p> <p>牛乳(乳)・コーヒー</p> <p>ツナとじゃがいものホットサラダ</p>	<p>牛乳(乳) 油揚げ</p> <p>とり肉 なると</p> <p>マグロオイルフレーク</p>	<p>玉ねぎ にんじん とうもろこし</p> <p>わらび たけのこ なめこ 長ねぎ</p> <p>きくらげ みつば パセリ</p>	<p>ソフトめん(麦)</p> <p>じゃが芋 砂糖</p> <p>ノンエッグマヨネーズ</p>	855	35.6	3.3
13	水	<p>ごはん しそひじき 牛乳(乳)</p> <p>スコッチエッグ(卵・乳・麦)・チリソース</p> <p>どさんこ汁(乳)</p>	<p>牛乳(乳) ひじき 卵(卵) 豆腐 みそ</p> <p>大豆 豚肉 牛肉</p> <p>スキムミルク(乳)</p>	<p>にんじん もやし ごぼう キャベツ</p> <p>とうもろこし 長ねぎ 小松菜</p> <p>しょうが にんにく 玉ねぎ</p>	<p>ごはん じゃが芋 砂糖</p> <p>米油 バター(乳) 水あめ</p> <p>パン粉(麦) 小麦粉(麦) でん粉</p>	790	28.4	3.1
14	木	<p>バターロール(乳・麦) みかんジャム 牛乳(乳)</p> <p>キャベツのクリームシチュー(乳・麦)</p> <p>野菜とひよこ豆のソテー(乳)</p>	<p>牛乳(乳) とり肉 スキムミルク(乳)</p> <p>ベーコン ひよこ豆</p>	<p>玉ねぎ にんじん キャベツ</p> <p>グリーンピース 小松菜</p> <p>とうもろこし みかん</p>	<p>パン(乳・麦) 砂糖 マーガリン(乳)</p> <p>みかんジャム じゃが芋 でん粉 水あめ</p> <p>バター(乳) 生クリーム(乳) ルウ(乳・麦)</p>	801	29.1	3.0
15	金	<p>ビビンバ(ごはん) 牛乳(乳)</p> <p>しそギョーザ①(麦)</p> <p>わかめスープ デコボン</p>	<p>牛乳(乳) 豚肉 とり肉</p> <p>わかめ 豆腐</p> <p>大豆</p>	<p>にんじん 玉ねぎ 長ねぎ とうもろこし</p> <p>しょうが にんにく ぜんまい もやし</p> <p>小松菜 しそ キャベツ デコボン</p>	<p>ごはん じゃが芋 ごま でん粉</p> <p>米油 砂糖 ごま油 でん粉</p> <p>なたね油</p>	806	31.4	3.4
18	月	<p>麦ごはん 牛乳(乳)</p> <p>さんま甘露煮</p> <p>親子煮(卵) わかたけみそ汁</p>	<p>牛乳(乳) わかめ 豆腐 みそ とり肉</p> <p>なると 卵(卵)</p> <p>さんま</p>	<p>たけのこ しめじ さやえんどう</p> <p>玉ねぎ にんじん みつば</p> <p>しょうが</p>	<p>ごはん 大麦 砂糖 でん粉</p>	753	31.6	3.6
19	火	<p>塩ラーメン <中華ソフトめん(麦)+塩味スープ(麦)></p> <p>野菜メンチカツ(麦)</p> <p>オレンジ</p>	<p>牛乳(乳) 豚肉</p> <p>とり肉</p> <p>大豆</p>	<p>にんじん キャベツ とうもろこし</p> <p>きくらげ 長ねぎ しょうが もやし</p> <p>にんにく 玉ねぎ オレンジ</p>	<p>中華ソフトめん(麦) ラード 小麦粉(麦)</p> <p>米油 砂糖 でん粉 パン粉(麦)</p> <p>なたね油</p>	917	33.5	4.5

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	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	
20	水	チキンカレーライス <麦ごはん+チキンカレー(乳・麦)> 牛乳(乳) ツナと野菜の煮浸し <i>調理員さんの愛情がたっぷりつまったカレーです！</i>	牛乳(乳) とり肉 マグロオイルフレーク スキムミルク(乳) チーズ(乳)	玉ねぎ にんじん グリンピース 小松菜 にんにく キャベツ もやし	ごはん 大麦 ジャガイモ ごま 砂糖 ルウ(乳・麦) 米油	823 kcal	28.1 g	3.4 g	
21	木	うず巻きパン(乳・麦) りんごジャム 牛乳(乳) イタリアンスープ(卵・乳・麦) マセドアンヌサラダ	牛乳(乳) 卵(卵) 豚肉 ベーコン チーズ(乳) <i>チーズには、骨を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。</i>	にんじん 玉ねぎ とうもろこし ほうれん草 ブロッコリー セロリ りんご	パン(乳・麦) 砂糖 マーガリン(乳) パン粉(麦) ジャガイモ ノンエッグマヨネーズ はちみつ りんごジャム	813 kcal	30.8 g	3.7 g	
22	金	ごはん のりふりかけ(卵) 牛乳(乳) さばのしょうが煮 けんちん汁 マンゴープリン(卵・乳)	牛乳(乳) 青のり さば 卵(卵) 豆腐 みそ <i>マンゴーはさわやかな甘み が特徴です。マンゴーに含ま れるビタミンAには、風邪に対 する抵抗力をつける作用があ ります。</i>	にんじん 長ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく しょうが ほうれん草 マンゴー	ごはん ジャガイモ 米油 砂糖 水あめ ごま 生クリーム(乳)	789 kcal	27.9 g	3.0 g	
25	月	ごはん 牛乳(乳)・バナナ 厚焼き卵(卵・麦) 肉じゃが	牛乳(乳) 豚肉 厚焼き卵(卵・麦)	玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	ごはん ジャガイモ 砂糖 米油	789 kcal	27 g	2.6 g	
26	火	みそかけうどん<ソフトめん(麦)+みそかけ汁> 牛乳(乳) デコボン オムレツ(卵)・シャリアピンソース <i>シャリアピンソースは給食センター手作り です。</i>	牛乳(乳) 卵(卵) 豚肉 みそ	玉ねぎ にんじん 長ねぎ もやし とうもろこし 干しいたけ にんにく しょうが レモン デコボン	ソフトめん(麦) 砂糖 でん粉	825 kcal	37.9 g	4.0 g	
27	水	ごはん 牛乳(乳) ふきのみそ炒め かねいの竜田揚げ すいとん汁(麦)	牛乳(乳) みそ かねい とり肉 油揚げ <i>ふきは、春が旬です。</i>	ふき にんじん こんにゃく しょうが ごぼう 大根 長ねぎ	ごはん 小麦粉(麦) 砂糖 ごま油 なたね油	823 kcal	34.4 g	2.9 g	
28	木	ごはん きくらげのり佃煮 牛乳(乳) とり肉のごまドレッシングがけ 豆腐のとろみ汁 オレンジ	牛乳(乳) とり肉 いわのり 豆腐	大根 にんじん 玉ねぎ しめじ 小松菜 長ねぎ しょうが パセリ きくらげ オレンジ	ごはん ジャガイモ でん粉 米油 ごま油 砂糖 ごま 水あめ なたね油	805 kcal	28.2 g	2.5 g	
29	金	昭和の白							
給食回数16回 エネルギー：814kcal たんぱく質：31.0g 脂質：22.1g カルシウム：412mg 食塩：3.3g									

※ いわき市の学校給食では、そば、落花生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・食品は、名前の後ろに()でアレルギー物質を記載しています。

記載しているアレルギー物質： たまご…(卵) 乳…(乳) 小麦…(麦) えび…(え) か…(か)

【例】あんかけうどん<ソフトめん(麦)+あんかけかけ汁(卵)> → ソフトめんにアレルギー物質として小麦が、かけ汁にアレルギー物質として卵が含まれています。

※ 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。ませごはん等でごはんが少なくなる場合、料理名の隣に表記しています。【例】五目ごはん(減量ごはん)

※ 給食に使用する食材の産地情報は、学校へ連絡しています。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。) ※はしは忘れずに持ち帰り、清潔なものを使いましょう。



頑張って作ります！

常磐給食共同調理場では、栄養面・衛生面・献立の組み合わせなどに注意しながら給食を作っています。



調理員・栄養士・事務職員・その他給食の配送員を含めて約50名が働いています。



野菜、果物などの食材は、必ず3回洗ってから使用しています。



給食の時間に間に合うようみんなて協力して段取りよく仕事をしています。調理員さんが心を込めて給食を作っています。



栄養たっぷりの給食 楽しく食べてください。