



# 平成28年4月分 学校給食予定献立表 (小学校)



☆☆☆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	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	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
7	木	ごはん きくらげのり 牛乳(乳) とり肉のごまドレッシングがけ はるやさいのみそ汁	牛乳(乳) とり肉 油あげ とうふ みそ いわのり	キャベツ 玉ねぎ にら さやえんどう ながねぎ しょうが パセリ にんじん きくらげ	ごはん じゃがいも でん粉 ごめ油 ごま油 さとう ごま 水あめ	657 kcal	24.9 g	2.7 g
8	金	コッペパン(乳,麦) みかんジャム 牛乳(乳) ハンバーグ(麦)・デミグラスソース(乳,麦) もずくスープ	牛乳(乳) もずく ぶた肉 とり肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん こまつな とうもろこし しめじ グリーンピース みかん	パン(乳,麦) ごま でん粉 さとう バター(乳) 水あめ デミグラスソース(麦) パン粉(麦) 小麦粉(麦) なまクリーム(乳)	609 kcal	25.6 g	3.3 g
11	月	ごはん しそひじき 牛乳(乳) 赤うおたつたあげ(麦) どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 赤うお ひじき とうふ みそ	にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ こまつな しょうが にんにく	ごはん じゃがいも ごめ油 バター(乳) さとう でん粉 パン粉(麦) なたね油	600 kcal	25.3 g	2.3 g
<p><b>今日から新1年生の給食が始まります。給食には、いろいろな食べものが登場します。好き嫌いせず何でも食べて、楽しい給食の時間にしましょう！</b></p>								
12	火	こくとうパン(乳,麦) 牛乳(乳) とり肉のガーリックやき(麦) キャベツのクリームシチュー(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 スキムミルク(乳) ベーコン チーズ(乳)	玉ねぎ にんじん とうもろこし にんにく キャベツ グリンピース	パン(乳,麦) さとう ルウ(乳,麦) くろざとう でん粉 小麦粉(麦) なまクリーム(乳) ごめ油	686 kcal	30.4 g	2.5 g
13	水	ごはん 牛乳(乳) キャベツメンチカツ(麦)・ワインソース みそけんちん汁	牛乳(乳) とうふ とり肉 だいず みそ ぶた肉	にんじん 長ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく 玉ねぎ キャベツ	ごはん じゃがいも ごめ油 さとう でん粉 パン粉(麦) なたね油	687 kcal	20.0 g	2.8 g
14	木	ごはん やさいふりかけ(卵,乳,麦) 牛乳(乳) さばのみそ煮 とり肉ととうふのとろみスープ	牛乳(乳) とり肉 さば みそ いわのり だいず たまご(卵) とうふ	玉ねぎ 長ねぎ にんじん ほうれんそう しめじ しょうが	ごはん でん粉 さとう ごま 小麦粉(麦)	584 kcal	25.0 g	2.5 g
15	金	ピビンバ(麦ごはん) 牛乳(乳) わかめスープ デコボン	牛乳(乳) とり肉 わかめ とうふ ぶた肉	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ もやし とうもろこし しょうが にんにく ぜんまい こまつな デコボン	ごはん おおむぎ じゃがいも ごま でん粉 ごめ油 さとう ごま油	593 kcal	24.7 g	2.6 g
18	月	ごはん 牛乳(乳) かいたつたあげ(麦) 肉じゃが	牛乳(乳) ぶた肉 かれい	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが	ごはん じゃがいも ごめ油 さとう でん粉 小麦粉(麦)	628 kcal	24.8 g	2.0 g
19	火	ごはん 牛乳(乳) おやこ煮(卵) わかたけみそ汁 レモンゼリー	牛乳(乳) わかめ とうふ みそ とり肉 なたね たまご(卵) かんてん	たけのこ しめじ さやえんどう 玉ねぎ にんじん みつば レモン	ごはん さとう 水あめ	589 kcal	24.6 g	2.8 g

はるキャベツは、いまが旬(しゅん)です。葉(は)はやわらかく、やさしいあまみです。

「どさんこ」はほっかいどうのことで、ほっかいどうの名産品(めいさんひん)がたくさん入っています。

こにゅうがく  
おめでとございます！

今日から新1年生の給食が始まります。給食には、いろいろな食べものが登場します。好き嫌いせず何でも食べて、楽しい給食の時間にしましょう！

ワインソースは、きゅうしよくセンターでつくりします。あかワインと、ちょうみりょうを煮(に)こんでつくりします。

デコボンは、とびでたあたまのぶぶんが、とくちょうです。たべるときに、かたちをかくにんしてみてくださいね。

「わかたけ」とは、わかめとたけのこのことです。どちらもはるが旬(しゅん)の食べ物です。

4月（小学校）

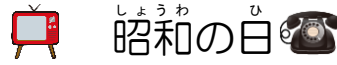
常磐学校給食共同調理場

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	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
20	水	しおラーメン<ちゅうかソフトめん(麦)+しおあじスープ(麦)> 牛乳(乳)・コーヒー 白身魚のりごまフライ(麦) オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 ホキ 青のり	にんじん もやし キャベツ とうもろこし きくらげ 長ねぎ しょうが にんにく オレンジ	ちゅうかソフトめん(麦) ラード パン粉(乳,麦) 小麦粉(麦) ごめ油 ごま	620 kcal	27.2 g	3.5 g
21	木	ごはん 牛乳(乳) チキンみそカツ(麦) ごもくスープ(卵,え)	牛乳(乳) えび(え) とり肉 みそ うずらたまご(卵)	キャベツ しめじ にんじん とうもろこし チンゲンサイ	ごはん じゃがいも さとう でん粉 ごめ油 パン粉(麦) 小麦粉(麦) しょうしん粉 なたね油	601 kcal	23.8 g	1.8 g
22	金	うずまきパン(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 オレンジ	牛乳(乳) ベーコン たまご(卵) チーズ(乳) ぶた肉	にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう ブロッコリー セロリ オレンジ りんご	パン(乳,麦) マーガリン(乳) さとう パン粉(麦) ノンエッグマヨネーズ りんごジャム はちみつ さんおんとう	659 kcal	25.5 g	2.9 g
25	月	ごはん 牛乳(乳) あげシューマイ(麦) プルコギ チャプスイ(卵,え)	牛乳(乳) とり肉 えび(え) うずらたまご(卵) かまぼこ ぶた肉 いか	たけのこ 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく にら しょうが	ごはん ごま油 でん粉 さとう ごめ油 ごま 小麦粉(麦) なたね油	665 kcal	26.5 g	2.1 g
26	火	チキンカレーライス <むぎごはん+チキンカレー(乳,麦)> 牛乳(乳) ツナとやさいの煮びたし	牛乳(乳) とり肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) マグロフレーク	玉ねぎ にんじん グリンピース りんご にんにく もやし キャベツ こまつな	ごはん おおむぎ じゃがいも ごま さとう ルウ(乳,麦) ハヤシルウ(麦) ごめ油	637 kcal	23.3 g	2.8 g
27	水	みそかけうどん<ソフトめん(麦)+みそかけ汁> 牛乳(乳) オムレツ(卵)・シャリアピンソース	牛乳(乳) ぶた肉 みそ たまご(卵)	玉ねぎ にんじん 長ねぎ もやし さやえんどう とうもろこし 干しいたけ にんにく しょうが レモン	ソフトめん(麦) さとう でん粉	630 kcal	30.3 g	3.6 g
28	木	ごはん 牛乳(乳) ミニシのだ煮(卵,麦) ふきのみそいため すいとん汁(麦)	牛乳(乳) とり肉 油あげ ぶた肉 みそ たら ひじき たまご(卵)	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ ふき こんにゃく しょうが ほうれんそう	ごはん すいとん(麦) さとう ごま油 はるさめ 小麦粉(麦)	638 kcal	25.7 g	2.8 g

ごもくスープには、いろいろな具が入っています。どんな具があるかさがしてみましよう。

調理員(ちゅうりいん)さんの愛情(あいじょう)たっぷりのカレーです！

ふきは、はるが旬(しゅん)です。



給食回数16回 エネルギー：630kcal たんぱく質：25.5g 脂質：18.5g カルシウム：370mg 食塩：2.7g

※ 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) かに…(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。まぜ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、清潔なものをしましょう。



がんばってつくります！

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。



ちゅうりいん えいようし じむしょいん  
調理員・栄養士・事務職員・  
その他給食の配達員を含めて  
約50名が働いています。



やさい くだもの しよくさい  
野菜、果物などの食材は、  
かならず3回洗ってから使用し  
ています。



きやうしよく じかん ま あ  
給食の時間に間に合うようにみんなで協力  
して段取りよく仕事をしています。  
ちゅうりいん こんごう こ  
調理員さんが心をこめて給食を作っています。



えいよう きやうしよく  
栄養たっぷりの給食  
たの した  
楽しく食べてください。