



4月 こんだてのお知らせ



令和5年度
久慈市山形地区学校給食センター

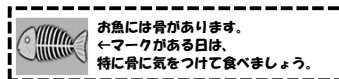
日 曜	こんだて名	おもな食品と働き						ご家庭で食べてほしい食品			
		体のとしきをつくる		体の調子をととのえる		エネルギーにむく		給食 栄養価	小学校	中学校	
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質				
1群	2群	3群	4群	5群	6群						
7 金	主食・穀類物 むぎごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ		いも類	1種1日(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	631 22.6 21.2 2.3	765 26.0 22.9 2.8
	主菜 千キンカツ	とりにく				こむぎこ	あぶら				
	副菜 さんびらごぼう	さつまあげ		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	さとう	ごま ごまあぶら				
	汁物 はくさいのみそ汁	あぶらあげ みそ			はくさい だいこん ねぎ						
	その他 バナナ				バナナ						
10 月	主食・穀類物 すくなくむぎごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ		大豆製品	1種1日(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	606 23.4 17.5 2.6	733 26.9 18.7 2.9
	主菜 さばのみそに	さば みそ				さとう					
	副菜 ごまあえ			こまつな にんじん	もやし キャベツ	さとう	ごま				
	汁物 せんべいじる	とりにく		にんじん	ごぼう しいたけ だいこん ねぎ	こむぎこ					
	その他 きよみオレンジ				きよみオレンジ						
11 火	主食・穀類物 ちいさめコッペパン 牛乳		牛乳			こむぎこ さとう	あぶら	種実類	1種1日(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	652 25.7 21.7 3.7	799 30.3 24.8 4.7
	主菜 ハンバーグていやくソースかけ	ぶたにく とりにく			たまねぎ	さとう かたくりこ					
	副菜 ナポリタンスパゲッティ	ウインナー	チーズ	ピーマン トマト	たまねぎ えのきだけ	スパゲッティ	バター				
	汁物 コンソメスープ			にんじん パセリ	キャベツ だいこん	じゃがいも					
	その他 いちごジャム				いちご	さとう					
12 水	主食・穀類物 むぎごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ		緑黄色野菜	1種1日(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	697 22.2 28.5 2.4	832 26.5 30.4 3.2
	主菜 はるまき	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ	はるまき かたくりこ こむぎこ	あぶら				
	副菜 しせんキャベツ	ぶたにく みそ		にんじん	キャベツ たけのこ	さとう	ごまあぶら				
	汁物 ちゅうかさスープ	とりにく とうふ	わかめ		しいたけ はくさい ねぎ たまねぎ	パンこ かたくりこ	ラード				
	その他 あまなつみかん				あまなつみかん						
13 木	主食・穀類物 わかめごはん 牛乳		牛乳	わかめ		こめ		きのこ類	1種1日(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	598 28.8 16.3 2.9	744 32.8 18.6 3.6
	主菜 さけのしおやき	さけ									
	副菜 じゃがいものそばろに	とりにく だいず		にんじん さやえんどう	たまねぎ	じゃがいも さとう					
	汁物 だいこんのみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん はくさい						
	その他 バナナ				バナナ						
14 金	主食・穀類物 むぎごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ		海そう・小魚類	1種1日(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	621 23.1 23.0 2.0	760 26.9 25.4 2.6
	主菜 イカよせフライ	いか たちうお				かたくりこ パンこ	あぶら				
	副菜 なのはなのごまマヨあえ			なのはな にんじん	キャベツ きゅうり		ごま あぶら				
	汁物 とんじる	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ						
	その他 オレンジ				オレンジ						

*太字にしている食材は久慈管内でとれたものを使っています。

*都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。

ご入学・ご進級おめでとようございます

いよいよ新年度のスタートです。子どもたちが元気に学校生活を過ごすことができるように安全・安心に留意し、心を込めて給食を作っていきたいと思っております。1年間よろしくお願ひいたします。



学校給食について

学校給食とは



「学校給食法」に基づき、教育活動の一環として実施されるものです。成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた食事を提供するとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけさせるための重要な教材としての役割も担っています。

栄養管理と献立作成



「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が献立を作成しています。「学校給食摂取基準」では、1日に必要な栄養量の3分の1程度を目安に、カルシウムは2分の1など、家庭での食事で不足しがちな栄養素を補えるように基準値が定められています。

「主食・主菜・副菜・汁物・牛乳」の組み合わせを基本に、さまざまな食品や調理法を取り入れ、行事食、郷土料理など、バラエティーに富んだ献立を実施します。

栄養士が
献立作成
しています



給食費について

一食あたり小学校280円、中学校300円、年間給食基準日数172日で実施しております。給食費は、食材の購入費のみに使われています。給食費の未納があると食材購入に支障をきたしますので、適正納付についてご協力をお願いします。

日	こんだて名	おもな食品と働き						ご家庭で食べてほしい食品		
		体のとしきをつくる		体の調子をよどめる		エネルギーになる		給食 栄養価	小学校	中学校
		たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群			
17	主・穀類物 むぎごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ				
	主 業 あじのさんがやきやさいあんかけ	あじ みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ こぼろ たけのこ	さとう かたくりこ				種実類
	副 業 にびたし	あぶらあげ		こまつな	えのきだけ もやし					
	汁 物 キムチじる	ぶたにく とうふ みそ		にら	だいこん はくさい					1種*-(kcal) 620 たんぱく質(g) 28.7 脂質(g) 18.9 食塩相当量(g) 2.8
	月 日 他 ヨーグルト	ぎゅうにゅう ゼラチン だっしゅんにゅう			ブルー	さとう				756 33.1 21.2 3.5
18	主・穀類物 むぎごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ				
	主 業 ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく			しょうが たまねぎ こんにゃく りんご	さとう				いも類
	副 業 かりほりあえ			にんじん	だいこん もやし キャベツ		ごま			
	汁 物 さけのつみれじる	さけ たら とうふ みそ			たまねぎ だいこん はくさい ねぎ					1種*-(kcal) 578 たんぱく質(g) 29.1 脂質(g) 16.1 食塩相当量(g) 2.7
	月 日 他 ミニりんごゼリー				りんご	さとう				737 36.2 18.6 3.6
19	主・穀類物 むぎごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ				
	主 業 シューマイ	ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ				海そう類
	副 業 はるさめサラダ			にんじん	キャベツ	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら			
	汁 物 マーボーとうふ	とりにく だいず とうふ		にら	しいたけ たけのこ たまねぎ	かたくりこ				1種*-(kcal) 665 たんぱく質(g) 27.1 脂質(g) 20.4 食塩相当量(g) 1.9
	月 日 他 かわちばんかん				かわちばんかん					830 32.4 23.8 2.6
20	主・穀類物 むぎごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ				
	主 業 しろみざかなフライ	すけそうたら				パンこ かたくりこ	あぶら			小魚類
	副 業 すきこんぶのにつけ	さつまあげ	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく	さとう				
	汁 物 こまつなのみぞしる	あぶらあげ みそ	わかめ	こまつな	ねぎ	じゃがいも				1種*-(kcal) 656 たんぱく質(g) 23.2 脂質(g) 18.2 食塩相当量(g) 2.1
	月 日 他 バナナ				バナナ					761 26.3 19.5 2.9
21	主・穀類物 むぎごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ				
	主 業 ていやきチキン	とりにく				さとう				きのこ類
	副 業 かいどうサラダ		わかめ	ブロッコリー	こんにゃく もやし					
	汁 物 ポーカカレー	ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ りんご	じゃがいも	こむぎこ			1種*-(kcal) 642 たんぱく質(g) 25.7 脂質(g) 19.5 食塩相当量(g) 3.1
	月 日 他 オレンジ				オレンジ					801 30.1 21.9 3.9
24	主・穀類物 むぎごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ				
	主 業 いわしのかんろに	いわし				さとう				果物類
	副 業 あまずあえ		くきわかめ	にんじん	だいこん きゅうり キャベツ	さとう	ごま			
	汁 物 とりみそけんちんじる	とりにく とうふ みそ		にんじん	だいこん しいたけ こんにゃく ねぎ	さといも				1種*-(kcal) 594 たんぱく質(g) 25.4 脂質(g) 17.1 食塩相当量(g) 2.2
	月 日 他 カルシウムウエハースパニラ		牛乳			こむぎこ さとう	あぶら			731 29.3 18.4 2.7
25	主・穀類物 コッパン 牛乳		牛乳			こむぎこ さとう	あぶら			
	主 業 フレンチオムレツ	たまご								海そう・小魚類
	副 業 キャベツのサラダ	まくろ		ブロッコリー にんじん	キャベツ えだまめ		あぶら			
	汁 物 コーンポタージュ	ベーコン	牛乳 なまクリーム	パセリ	たまねぎ とうもろこし					1種*-(kcal) 680 たんぱく質(g) 26.1 脂質(g) 23.8 食塩相当量(g) 3.5
	月 日 他 おいわいいちごゼリー				いちご クランベリー	さとう				830 30.8 28.0 4.3
26	主・穀類物 むぎごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ				
	主 業 とりにくのからあげ	とりにく				かたくりこ	あぶら			種実類
	副 業 きりぼしだいこんとひじきのにももの	あぶらあげ さつまあげ	ひじき	にんじん	だいこん こんにゃく	さとう				
	汁 物 わかめのみぞしる	とうふ みそ	わかめ		はくさい しいたけ	じゃがいも				1種*-(kcal) 637 たんぱく質(g) 25.1 脂質(g) 21.9 食塩相当量(g) 2.5
	月 日 他 オレンジ				オレンジ					773 28.7 23.4 3.2
27	主・穀類物 すくなくむぎごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ				
	主 業 そぼろどんのく	ぶたにく とりにく だいず		にんじん グリンピース	たけのこ しいたけ	さとう	あぶら			魚類
	副 業 わかめのすのもの		わかめ		もやし キャベツ きゅうり	さとう	ごま			
	汁 物 カレーうどん	とりにく あぶらあげ かまぼこ		にんじん	たまねぎ ねぎ	こむぎこ				1種*-(kcal) 634 たんぱく質(g) 26.0 脂質(g) 20.6 食塩相当量(g) 2.9
	月 日 他 かわちばんかん				かわちばんかん					807 32.3 24.5 3.8
28	主・穀類物 むぎごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ				
	主 業 さけのみぞマヨやき	さけ みそ					あぶら			きのこ類
	副 業 なっとうあえ	なっとう	チーズ	ほうれんそう にんじん	はくさい					
	汁 物 もやしのみぞしる	あぶらあげ みそ			もやし だいこん えのきだけ ねぎ	じゃがいも				1種*-(kcal) 632 たんぱく質(g) 27.5 脂質(g) 21.4 食塩相当量(g) 2.4
	月 日 他 バナナ				バナナ					769 31.3 23.1 2.9

食物アレルギーをお持ちのお子様の保護者様へ

食物アレルギー対応につきましては、調理場の施設設備かつ人員を鑑み、個別に対応した給食は実施しておりません。

現在、医師の診断書等をもとに、保護者、学校、給食センターで協議し次の対応をしています。

- ①弁当持参
- ②自分で除去※1・・・詳細献立表等※2で確認

※1 原因食品除去の場合は、家庭等でその分の栄養素を補ってください。
 ※2 通常献立表の他に、使用原材料について細かく表記した『アレルギー用詳細献立表』を作成しています。ご希望のご家庭は各学校へお申し込み願います(久慈市ホームページでもご覧になれます)。

お魚には骨があります。
 ←マークがある日は、
 特に骨に気をつけて食べましょう。

さあ、食べんべがイス 答え ①

