



令和6年 1月分 学校給食予定献立表 (中学校)



☆☆☆ 今月の食育目標「感謝して食べよう」☆☆☆

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	脂質	食塩相当量
10	水	ポークカレーライス(乳)<麦ごはん> 牛乳(乳) ブロッコリーソテー みかん	牛乳(乳) 豚肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳)	玉ねぎ にんじん グリンピース とうもろこし かぼちゃ にんにく しょうが みかん ブロッコリー(福島県産) キャベツ	ごはん 大麦 じゃがいも 米粉ルウ でん粉 パーム油 砂糖 ココア 米粉 ラード 米油	841 kcal	27.0 g	21.0 g	2.3 g
11	木	バーガーパン(乳、麦) 牛乳(乳) ハンバーグ・たれかけ チーズ(乳) 大麦入り野菜スープ ーロりんごゼリー	牛乳(乳) とり肉 大豆 豚肉 チーズ(乳) 寒天	キャベツ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリ にんにく トマト りんご レモン	パン(乳、麦) マーガリン(乳) 小麦粉(麦) 米油 大麦 じゃがいも でん粉 砂糖 なたね油 ラード	734 kcal	31.0 g	26.8 g	3.0 g
12	金	◇生産者応援献立◇ ごはん 牛乳(乳) ほたてと野菜のカレーチーズ焼き みそ煮 はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) 豚肉 昆布 厚揚げ さつま揚げ みそ ほたて ひよこ豆	にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ ブロッコリー とうもろこし しょうが レモン	ごはん じゃがいも 砂糖 マヨネーズ でん粉 油 水あめ はちみつ	904 kcal	34.5 g	20.8 g	2.7 g
15	月	ごはん 牛乳(乳) ひじきしゅうまい①(麦) マーボー豆腐 卵スープ(卵)	牛乳(乳) とり肉 ひじき 卵(卵)(福島県産) 豚肉 大豆 みそ	玉ねぎ 干しいたけ にんじん ほうれん草(福島県産) たけのこ グリンピース にんにく しょうが キャベツ しいたけ(いわき市産)	ごはん でん粉 ごま油 砂糖 小麦粉(麦)	732 kcal	30.5 g	17.8 g	2.7 g
16	火	白河ラーメン <中華ソフトめん(麦)+白河ラーメンスープ> 牛乳(乳) 煮卵(卵) グレープゼリー	牛乳(乳) 豚肉 なんと 卵(卵)	玉ねぎ 長ねぎ(いわき市産) ほうれん草(福島県産) にんじん メンマ しょうが にんにく ぶどう	中華ソフトめん(麦) 米油 三温糖 砂糖	728 kcal	32.1 g	14.2 g	2.9 g
17	水	ごはん 牛乳(乳) ししゃも唐揚げ② ひじきの油炒め 豚汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ ひじき とり肉 さつま揚げ 大豆 ししゃも	こんにゃく 玉ねぎ にんじん 大根 長ねぎ(いわき市産) さやいんげん	ごはん じゃがいも 三温糖 米油 でん粉	748 kcal	28.5 g	23.6 g	2.6 g
18	木	コッペパン(乳、麦) ももジャム 牛乳(乳)キャベツメンチかつ(麦) 白菜のクリームスープ(乳、麦) はるか	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) 豚肉 とりがら スキムミルク(乳) 大豆	とうもろこし 白菜 にんじん 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ はるか	パン(乳、麦) 小麦粉(麦) 砂糖 油 生クリーム(乳) パン粉(麦) コーンフラワー でん粉 米油 ももジャム	850 kcal	29.7 g	29.8 g	2.2 g
19	金	☆ 食育の日献立 ☆ 発芽米入りごはん 牛乳(乳) かつおかつ(麦) 主菜 昆布入り小松菜と厚揚げの煮びたし 副菜 大根のみそ汁 汁物	牛乳(乳) 豆腐 みそ 生揚げ 昆布 大豆 かつお	大根 玉ねぎ ほうれん草、もやし(福島県産) 小松菜 にんじん しょうが	ごはん 発芽胚芽米 じゃがいも 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 大豆油 米油	757 kcal	22.3 g	20.8 g	2.3 g
22	月	ごはん 牛乳(乳) ももかつ(麦)・ソース おでん(麦) ミニトマト②	牛乳(乳) ちくわ(麦) 豚肉(福島県産) とり肉 大豆 昆布	こんにゃく 大根 にんじん 玉ねぎ ミニトマト(いわき市産)	ごはん でん粉 パン粉(麦) 上新粉 砂糖 ごま油 三温糖 小麦粉(麦) 米油	838 kcal	32.3 g	27.2 g	3.0 g
23	火	リクエストメニュー ★ 湯本第二小学校 ★ ごはん 牛乳(乳)・いちご とり肉のバジル焼き かみかみ和え にらたまスープ(卵)	牛乳(乳) とり肉 かまぼこ 卵(卵)(福島県産) 昆布 ちりめんじゃこ	玉ねぎ にんじん にら(福島県産) 切り干し大根 しょうが バジル にんにく	ごはん でん粉 三温糖 米油 オリーブオイル	751 kcal	32.6 g	21.1 g	2.7 g

<学校給食摂取基準> いわき市の児童の身長体重の状況をふまえ、基準を策定しています。



エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	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	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
810	26～41	18～27	2.7	450	120	4.5	レチノール換算300	0.5	0.6	35	7.0



1月(中学校)



常磐学校給食共同調理場

 全国学校給食週間
 *給食にまつわることを考えて一週間です。

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	脂質	食塩相当量
24	水	地域の郷土料理献立 * 会津 * 雑穀入りごはん 牛乳(乳) 信田煮 ほうれん草のえごまあえ こづゆ(麦)	牛乳(乳) ほたて ちくわ(麦) こんぶ 油あげ とり肉	大根 にんじん ごぼう しらたき さやえんどう たけのこ きくらげ ほうれん草、もやし(福島県産)	ごはん 大麦 もちきび 高きび 発芽玄米 黒豆 はと麦 でん粉 油 アマランサス 豆ふ(麦) 砂糖 ラード じゅうねん、里いも(福島県産)	685 kcal	26.0 g	14.7 g	2.7 g
25	木	魚食給食 かつおごはん 牛乳(乳) いかなゲツ② なめこと野菜のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ かつおフレーク(いわき市産) ひじき いか たら	長ねぎ、なめこ(いわき市産) にんじん 白菜 小松菜 ごぼう しょうが 枝豆	ごはん 砂糖 大豆油 米油 でん粉	857 kcal	37.2 g	29.7 g	3.0 g
26	金	◎磐農オリジナル食材献立◎ ごはん 牛乳(乳) チキンカツ(麦) 磐農ビーンズシチュー ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) 大豆 豚肉 とり肉 ヨーグルト(乳)	たまねぎ りんご マッシュルーム にんにく パセリ トマト(いわき市産)	ごはん じゃがいも 砂糖 水あめ 米粉ハヤシルウ ラード 米粉 米油 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 大豆油	893 kcal	33.6 g	24.0 g	3.1 g
29	月	魚食給食 ごはん ねぎの油みそ 牛乳(乳) さんまのポーポー焼き けんちん汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ かつおぶし さんま(いわき市産)	こんにゃく ごぼう にんじん 大根 長ねぎ(いわき市産) しょうが	ごはん じゃがいも 米油 三温糖 油	775 kcal	28.5 g	27.3 g	2.4 g
30	火	きつねうどん<ソフトめん(麦)+きつねかけ汁> 牛乳(乳) 手作りかぼちゃ天ぷら いよかん 小魚 かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 油揚げ なると 大豆 青のり かたくちいわし	玉ねぎ にんじん いよかん ほうれん草(福島県産) 長ねぎ(いわき市産) かぼちゃ	ソフトめん(麦) 米粉(福島県産) でん粉 米油 砂糖 ごま	805 kcal	34.6 g	17.4 g	2.7 g
31	水	ごはん 納豆 牛乳(乳) れんこんの金平 いわきのお雑煮 かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 なると 納豆	にんじん ごぼう 大根 れんこん 長ねぎ、しいたけ(いわき市産) ほうれん草(福島県産)	ごはん 白玉 砂糖 米油 ごま	801 kcal	31.6 g	16.0 g	2.5 g
*給食回数 16回 *平均栄養価 エネルギー：794kcal たんぱく質：30.8g 脂質：22.0g カルシウム：426mg 食塩：2.7g									

※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、給食センターまで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。

※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。

令和5年度学校給食からSDGsを考える標語コンクール 最優秀賞作品 ~ご応募ありがとうございました~

小学校 下学年(1~3年生)の部 フードロス なにが出来るか考えた ぼくは給食のこさない!!

鹿島小学校2年生 田口 大翔さん

小学校 上学年(4~6年生)の部 当たり前にはならない給食をそこから始まるSDGs

平第一小学校5年生 箱崎 悠真さん

小学校 上学年(4~6年生)の部 ねぎトマトいちごやなしにまっしろごはん

勿来第一小学校4年生 小倉 悠楓さん

いわきの食材 たくさん入ったおいしい給食 のこさず食べて、わたしにできる SDGs

中学生の部 「もったいない」小さな意識で 未来が変わる

小名浜第二中学校2年生 松崎 大志さん

12 つくる責任
つかう責任