

令和6年 1月分 学校給食予定献立表 (小学校)



常磐学校給食共同調理場

☆☆☆ 今月の食育目標「感謝して食べよう」☆☆☆

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	脂質	食塩相当量
10	水	ごはん じゃことだいずのつくだ煮 牛乳(乳) とりからあげ② どさんこ汁(乳) かみかみメニュー	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ ちりめんじゃこ だいず かつおぶし とり肉	にんじん もやし(福島県産) 長ねぎ(いわき市産) しょうが にんにく とうもろこし	ごはん じゃがいも こめ油 バター(乳) さとう でん粉	659 kcal	30.8 g	24.9 g	2.0 g
11	木	ポークカレーライス(乳)<むぎごはん> 牛乳(乳) ブロッコリーソテー みかん	牛乳(乳) ぶた肉 チーズ(乳) スkimミルク(乳)	玉ねぎ にんじん グリンピース みかん かぼちゃ にんにく しょうが とうもろこし ブロッコリー(福島県産) キャベツ	ごはん 大むぎ じゃがいも でん粉 パーム油 さとう ココア 米粉 米粉ルウ ラード こめ油	680 kcal	22.7 g	19.8 g	2.1 g
12	金	バーガーパン(乳,麦) 牛乳(乳) ハンバーグ・たれかけ チーズ(乳) やさいスープ ひとくちりんごゼリー ハンバーグとチーズを はさんで 食べましょう☆	牛乳(乳) ぶた肉 だいず とり肉 チーズ(乳) かんでん	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし トマト レモン ほうれん草、りんご(福島県産)	パン(乳,麦) マーガリン(乳) 小麦粉(麦) さとう じゃがいも でん粉 なたね油 ラード	582 kcal	26.1 g	22.7 g	2.4 g
15	月	ごはん あじつけのり 牛乳(乳) かつおか(麦) とん汁 いよかん	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ だいず かつお のり	こんにやく 玉ねぎ にんじん 大根 長ねぎ(いわき市産) しょうが いよかん	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 さとう パン粉(麦) だいず油 こめ油	636 kcal	19.7 g	19.5 g	1.9 g
16	火	ごはん 牛乳(乳)・いちご にんじんしゅうまい②(麦) マーボー豆腐 たまごスープ(卵)	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵)(福島県産) ぶた肉 だいず みそ たら	玉ねぎ ほししいたけ 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	ごはん でん粉 ごま油 さとう 小麦粉(麦) ラード	626 kcal	25.4 g	17.3 g	2.3 g
17	水	しらかわラーメン <ちゅうかソフトめん(麦)+しらかわラーメンスープ> 牛乳(乳) 煮たまご(卵) アセロラゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 なると たまご(卵)	玉ねぎ 長ねぎ(いわき市産) ほうれん草(福島県産) メンマ しょうが にんにく アセロラ りんご	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 さんおんとう でん粉 さとう	560 kcal	25.7 g	13.1 g	2.3 g
18	木	ごはん なつとう 牛乳(乳) ひじきの油いため いわきのおぞう煮	牛乳(乳) とり肉 なると ひじき さつまあげ だいず なつとう かつおぶし	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ、しいたけ(いわき市産) ほうれん草(福島県産) さやいんげん	ごはん 白玉 さとう さんおんとう こめ油	600 kcal	25.8 g	13.6 g	1.9 g
19	金	◇生産者応援献立◇ コッペパン(乳,麦) ももジャム 牛乳(乳) ほたてとやさいのカレーチーズ焼き とり肉とじゃがいものスープ	牛乳(乳) とり肉 ほたて ひよこ豆	玉ねぎ にんじん ほうれん草(福島県産) ブロッコリー とうもろこし しょうが	パン(乳,麦) じゃがいも マヨネーズ でん粉 油 ももジャム(福島県産)	613 kcal	27.8 g	17.9 g	2.0 g
22	月	リクエストメニュー ★ 湯本第二小学校 ★ ごはん 牛乳(乳)・ココア とり肉のバジル焼き かみかみあえ にらたま汁(卵) かみかみメニュー	牛乳(乳) とうふ かまぼこ たまご(卵)(福島県産) ちりめんじゃこ とり肉 こんぶ	にら(福島県産) にんじん 玉ねぎ 切りほしだいこん しょうが バジル にんにく	ごはん でん粉 さんおんとう こめ油 オリーブオイル	621 kcal	27.3 g	20.6 g	2.2 g
23	火	ごはん 牛乳(乳) 青じそ入りとりつくね(麦) みそ煮 はるか はるかは ひやうがなつ 日向夏という みかんのなかまです。	牛乳(乳) ぶた肉 こんぶ あつあげ さつまあげ みそ とり肉 だいず ひじき	にんじん こんにやく さやいんげん しそ 玉ねぎ はるか	ごはん じゃがいも さとう 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦)	646 kcal	26.3 g	18.9 g	2.1 g

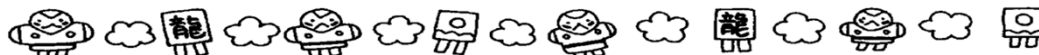
がっこうきゅうしよくせつしゆきじゆん し じどう しんちやうたいじゆう じやうきやう きじゆん さくてい
 <学校給食摂取基準> いわき市の児童の身長体重の状況をふまえ、基準を策定しています。



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
630	20~3	14~21	2.2	350	50	3	レチノール換算200	0.4	0.4	25	4.5



1月(小学校)



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に
ついて考える一週間です。

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	脂質	食塩相当量
24	水	魚食給食 はつが米入りごはん ねぎの油みそ 牛乳(乳) さんまのポーポー焼き けんちん汁	生乳(乳) とろろ 油あげ みそ かつおぶし さんま(いわき市産)	こんにやく ごぼう にんじん 大根 長ねぎ(いわき市産) しょうが	ごはん はつがいが米 じゃがいも こめ油 さんおんとう 油	635 kcal	25.5 g	25.9 g	2.1 g
25	木	◇地場産物使用献立◇ ごはん 牛乳(乳) ももかつ(麦)・ソース おでん(麦) ミントマト②	生乳(乳) たい たら ぶた肉(福島県産) とり肉 だいず こんぶ	こんにやく 大根 にんじん 玉ねぎ ミントマト(いわき市産)	ごはん キャッサバ粉 でん粉 さとう パン粉(麦) じゃようん粉 ごま さんおんとう 小麦粉(麦) こめ油	653 kcal	26.9 g	22.4 g	2.5 g
26	金	地域の郷土料理献立 * 会津 * ☆食育の日献立☆ ざっく入りごはん 牛乳(乳) しのだ煮 主菜 ほうれん草のえごまあえ こづゆ(麦) 汁物	生乳(乳) ほたて かつおぶし 油あげ とり肉	にんじん ごぼう こんにやく たけのこ ほししいたけ きくらげ さやいんげん もやし、ほうれん草(福島県産)	ごはん 大むぎ もちぎ 高きひ はつがげん米 黒こめ ラード はと麦 アマランサス 里いも(福島県産) まめふ(麦) じゃうね(いわき市産) さとう でん粉	538 kcal	19.7 g	13.6 g	2.2 g
29	月	魚食給食 かつおごはん 牛乳(乳) いかなゲット① なめことやさいのみそ汁	生乳(乳) とろろ みそ かつおフレーク(いわき市産) ひじき たら いか	なめこ、長ねぎ(いわき市産) にんじん はくさい こまつな ごぼう しょうが えだまめ	ごはん さとう でん粉 だいず油 こめ油	642 kcal	28.4 g	23.6 g	2.3 g
30	火	◎磐城オリジナル食材献立◎ ごはん 牛乳(乳) ウインナーとキャベツのソテー 磐城ビーナスシチュー ヨーグルト(乳)	生乳(乳) だいず ぶた肉 ヨーグルト(乳)	玉ねぎ 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) にんじん キャベツ こまつな	ごはん じゃがいも さとう 水あめ こめ粉ルウ ラード こめ粉 こめ油	665 kcal	24.0 g	18.8 g	2.4 g
31	水	きつねうどん<ソフトめん(麦)+きつねかけ汁> 牛乳(乳) ちくわの天ぷら(麦) いよかん ござかな	生乳(乳) とり肉 油あげ なると ちくわ(麦) 青のり だいず かつおいわし	玉ねぎ にんじん ほうれん草(福島県産) 長ねぎ(いわき市産) いよかん	ソフトめん(麦) でん粉 小麦粉(麦) こめ油 さとう ごま	643 kcal	29.6 g	17.1 g	2.5 g
*給食回数 16回 *平均栄養価 エネルギー: 625kcal たんぱく質: 25.7g 脂質: 19.4g カルシウム: 385mg 食塩: 2.2g									

※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。)

※海草類は、海洋生物(小さなえび・かに)等が混入す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児童が見られます。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 ながい出るか考えた ぼくは給食のこさい!!

小学校 上学年(4~6年生)の部

当たり前! 思ってはならない給食をそこから始まるSDGs

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

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

鹿島小学校2年生

田口 大翔さん

平第一小学校5年生

箱崎 悠真さん

勿来第一小学校4年生

小倉 悠楓さん

小名浜第二中学校2年生

松崎 大志さん

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS12 つくる責任
つかう責任