



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：感謝の心をもって食べよう

地場産物(福島県産、いわき市産、三和町産)には「____(アンダーライン)」がひいてあります。

三和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	エネルギーのもとになる食品	1人1日	たんぱく質	脂質	食塩相当量
10	水	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・おろしソースかけ 七草汁 みかん <small>七草汁は、「春の七草」の大根、かぶ、せりをつかいました。</small>	牛乳(乳) とり肉 大豆 豚肉	大根 にんじん 白菜 せり かぶ かぶの葉 長ねぎ しょうが 玉ねぎ にんにく みかん	ごはん でん粉 砂糖 ラード	713 kcal	26.8 g	15.6 g	1.7 g
11	木	ゆかりごはん 牛乳(乳) 厚焼き卵(卵) じゃがいものそぼろ煮 黒豆 <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) とり肉 厚揚げ さつま揚げ 卵(卵) 黒豆	赤しそ 玉ねぎ にんじん さやいんげん	ごはん じゃがいも 砂糖 でん粉	764 kcal	32.4 g	16.8 g	2.9 g
12	金	クリームパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) コロケ(麦) とり肉とほうれん草のとりみスープ	牛乳(乳) とり肉 豆腐 豚肉	玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 しょうが	クリームパン(卵,乳,麦) でん粉 小麦粉(麦) 水あめ じゃがいも パン粉(麦) 米油	895 kcal	28.0 g	35.9 g	2.7 g
15	月	ごはん 納豆 牛乳(乳) 白菜とささみの煮びたし かんぴょうの卵とじ汁(卵) <small>日本型食事献立</small>	牛乳(乳) とり肉 豆腐 卵(卵) 納豆 油揚げ	にんじん 玉ねぎ みつば 白菜 もやし 小松菜	ごはん でん粉 砂糖 ごま油 ごま	740 kcal	36.4 g	19.2 g	2.5 g
16	火	チキンカレーライス(乳,麦) <麦ごはん> 牛乳(乳) ブロッコリーとエリンギのソテー	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) ベーコン スキムミルク(乳)	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく ブロッコリー エリンギ とうもろこし	麦ごはん じゃがいも カレールウ(乳,麦) 米油 オリーブオイル	797 kcal	27.2 g	19.9 g	3.2 g
☆☆三和中学校リクエスト献立☆☆ 「おいしそうなものを集めました。味わって食べて下さい!!」(三和中学校より)									
17	水	ツナごはん<減量ごはん> 牛乳(乳)・ココア とり肉の唐揚げ② 春雨スープ <small>日本型食事献立</small>	牛乳(乳) まぐろフレーク 豚肉 とり肉	にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ しょうが	ごはん 砂糖 春雨 でん粉 米油 ココア	854 kcal	39.6 g	29.5 g	3.1 g
18	木	タンタンめん <ソフトめん(麦)+タンタンスープ(麦)> 牛乳(乳) 味付け煮卵(卵) 青のりポテト(乳)	牛乳(乳) 豚肉 大豆ミート ほたて みそ ゼラチン 卵(卵) 青のり	もやし にんじん チンゲンサイ 長ねぎ きくらげ しょうが にんにく 玉ねぎ 枝豆	中華ソフトめん(麦) ごま 小麦粉(麦) 砂糖 ごま油 ラード じゃがいも バター(乳)	853 kcal	41.2 g	22.9 g	3.1 g
19	金	コッパパン(乳,麦) りんごジャム 牛乳(乳) メンチカツ(麦) ほたてのシチュー(乳,麦)	牛乳(乳) ほたて チーズ(乳) スキムミルク(乳) 豚肉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ りんご	パン(乳,麦) じゃがいも 生クリーム(乳) ホワイトルウ(乳,麦) 水あめ パン粉(麦) 米油	889 kcal	38.4 g	27.9 g	2.2 g
22	月	ごはん 牛乳(乳) いわしのしょうが煮 れんこんのきんぴら なめこ汁 <small>日本型食事献立</small>	牛乳(乳) 豆腐 みそ いわし かつお節	なめこ 小松菜 長ねぎ しょうが れんこん にんじん さやいんげん	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 米油 ごま	721 kcal	28.7 g	19.1 g	2.4 g

給食回数：16回 エネルギー：811kcal たんぱく質：32.7g 脂質：24.5g カルシウム：438mg 食塩相当量：2.6g

◎給食の食材は安全が確認できたものを使用しています。そのため、食材がそろわないときには献立内容や産地を変更する場合があります。◎はしは毎日持ち帰って洗いましょう。次の日も忘れずに。

◎減量ごはん・パンは、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。 ◎「そば」「落花生」を含む食品は使用していませんが、製造工場で混入する可能性があります。

◎アレルギー物質を含む献立・食品の場合には、名称の後ろに()で表記しています。 たまご…(卵) 牛乳…(乳) 小麦…(麦) えび…(え) かに…(か)

<学校給食 摂取基準>

いわき市の生徒の身長 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	ナトリウム	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	食塩相当量 2.8未満	450	120	4	リノール換算 300	0.5	0.6	30	6.5

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	エネルギーのもとになる食品	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
23	火	ごはん 牛乳(乳) あじフリッター②(え,麦) カレーおでん(卵,麦) スイートスプリング	牛乳(乳) ウィナー 大豆 ちくわ(麦) がんもどき あじ うずら卵(卵) とり肉 おきあみ(え) あおさのり	こんにゃく 大根 にんじん 玉ねぎ スイートスプリング	ごはん でん粉 ラード パン粉(麦) 砂糖 小麦粉(麦) 米粉 米油	871 kcal	30.1 g	34.6 g	2.1 g
<p>1月24日～30日は、全国学校給食週間!</p> <p>全国学校給食週間は、学校給食の歴史を振り返り、学校給食への興味・関心を深めてもらうことを目的に実施しています。1月24日から一週間、様々な献立が登場しますので、感謝の気持ちを持って味わっていただきましょう。</p>									
24	水	魚食 給食 日本型食事献立 げんりょうごはん 牛乳(乳) 白ごまつくね②(麦) かつおごはんの具 わかめ汁	牛乳(乳) わかめ 豆腐 みそ かつお 干しひじき 大豆 とり肉 とりレバー	玉ねぎ 長ねぎ ごぼう にんじん 枝豆 しょうが	ごはん 砂糖 でん粉 ごま ラード パン粉(麦)	777 kcal	32.0 g	26.9 g	2.8 g
25	木	地域の郷土料理 * 昔なつかしの献立 むぎごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 くじらのたつたあげ まめみそ こづゆ(麦) アセロラゼリー <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) とり肉 ほたて ちくわ(麦) 昆布 くじら 大豆 みそ	大根 にんじん ごぼう しらたき さやえんどう 干しいたけ しょうが アセロラ りんご	麦ごはん さといも 麩(麦) でん粉 米油 砂糖	765 kcal	33.5 g	16.2 g	2.5 g
<p>☆☆三和小学校リクエスト献立☆☆</p> <p>「好ききらいをせず最後までのごさず食べてくれたらうれしいです!!」(三和小学校より)</p>									
26	金	食パン(乳,麦) 大豆チョコ(乳) 牛乳(乳) エリンギと小松菜のソテー クラムチャウダー(乳,麦) いちご②	牛乳(乳) あさり とり肉 白花豆 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン	マッシュルーム 玉ねぎ パセリ 小松菜 エリンギ にんじん とうもろこし いちご	パン(乳,麦) フォルト(乳) じゃがいも ホワイト肉(乳,麦) 生クリーム(乳) オリーブオイル 米油	854 kcal	34.5 g	29.8 g	2.8 g
29	月	魚食 給食 日本型食事献立 ごはん 牛乳(乳) さんまのポーポー揚げ(麦) ほうれん草のえごまあえ どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ さんま	にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく ほうれん草 白菜	ごはん じゃがいも 米油 バター(乳) パン粉(麦) えごま	830 kcal	31.2 g	31.1 g	2.2 g
30	火	磐城農業高等学校オリジナル食材こんだて ごはん 牛乳(乳) ウィナーとキャベツのソテー ビーンズシチュー ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) 大豆 豚肉 ウィナー 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 エリンギ とうもろこし キャベツ 小松菜	ごはん じゃがいも 米油	854 kcal	29.1 g	23.8 g	2.8 g
31	水	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 しゅうまい②(麦) 中華煮びたし キムチチゲ	牛乳(乳) 豚肉 焼き豆腐 昆布 みそ 大豆 とり肉	白菜 長ねぎ にんじん キャベツにら しいたけ えのきたけ もやし りんご しょうが 大根 にんにく 玉ねぎ	ごはん 米粉 春雨 水あめ 小麦粉(麦) 砂糖 でん粉 ごま油 パン粉(麦)	806 kcal	34.8 g	21.9 g	2.7 g

～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～ SDGs……持続可能な開発目標



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 たくち ひろと 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 感謝忘れずいただきます	平 第一 小学校5年 はこざき ゆうま 箱崎 悠真さん
	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	勿来第一小学校4年 おぐら はるか 小倉 悠楓さん
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 まつざき たいし 松崎 大志さん



たくさんのご応募、ありがとうございました。世界中で問題となっている食料廃棄についてあらためて考え、食品ロスを減らすべく、自分にできることを考えてみましょう。