

2024年 令和6年

令和6年1月分 学校給食予定献立表 (小学校)



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	こんだて名	からだをつくる食品	からだ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	1杯分	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 ななくさ汁 みかん <small>ななくさ汁は、「春のななくさ」の大根、かぶ、せりをつかいました。</small>	牛乳(乳) とり肉 だいず ぶた肉	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 でんぷん さとう ラード	596 kcal	23.9 g	15.3 g	1.6 g	
11	木	ゆかりごはん 牛乳(乳) あつやきたまご(卵) じゃがいものそぼろ煮 くらめめ <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) とり肉 あつあげ さつまあげ たまご(卵) くらめめ	赤しそ 玉ねぎ にんじん さやいんげん	ごはん じゃがいも さとう でんぷん	600 kcal	26.7 g	14.3 g	2.5 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 とうふ ぶた肉	玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 しょうが	クリームパン(卵,乳,麦) でんぷん 小麦粉(麦) 水あめ じゃがいも パン粉(麦) こめ油	661 kcal	21.2 g	26.9 g	2.3 g	
15	月	ごはん なつとう 牛乳(乳) <small>日本型食事献立</small> 白菜とささみの煮びたし かんぴょうのたまごとじ汁(卵)	牛乳(乳) とり肉 とうふ たまご(卵) なつとう 油あげ	にんじん 玉ねぎ みつば 白菜 もやし こまつな	ごはん でんぷん さとう ごま油 ごま	587 kcal	29.9 g	16.6 g	2.1 g	
16	火	チキンカレーライス(乳,麦) <むぎごはん> 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	むぎごはん じゃがいも カレールウ(乳,麦) こめ油 オリーブオイル	605 kcal	22.2 g	16.9 g	2.6 g	
17	水	☆☆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<げんりょうごはん> 牛乳(乳)・ココア とり肉のからあげ② はるさめスープ <small>日本型食事献立</small>	牛乳(乳) まぐろフレーク ぶた肉 とり肉	にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ しょうが	ごはん さとう はるさめ でんぷん こめ油 ココア	695 kcal	34.5 g	26.5 g	2.7 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) あじつけ煮たまご(卵) 青のりポテト(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 だいずミート ほたて みそ ゼラチン たまご(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 えだまめ	ちゅうかソフトめん(麦) ごま 小麦粉(麦) さとう ごま油 ラード じゃがいも バター(乳)	651 kcal	32.3 g	19.1 g	2.8 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) ぶた肉	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) こめ油	714 kcal	31.2 g	22.8 g	2.0 g	
22	月	ごはん 牛乳(乳) <small>日本型食事献立</small> いわしのしょうが煮 れんこんのきんぴら なめこ汁	牛乳(乳) とうふ みそ いわし かつおぶし	なめこ こまつな 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 でんぷん さとう こめ油 ごま	561 kcal	23.6 g	16.6 g	2.0 g	

給食回数：16回 エネルギー：642kcal たんぱく質：26.9g 脂質：20.9g カルシウム：394mg 食塩相当量：2.2g

◎給食(給食)の食材(食材)は安全(安全)が確認(確認)できたもの(もの)を使用(使用)しています。そのため(そのため)、食材(食材)がそろわない(そろわない)ときには(ときには)献立(献立)内容(内容)や産地(産地)を変更(変更)する(する)場合があります(場合があります)。◎はし(はし)は毎日(毎日)持ち帰(持ち帰)って洗(洗)いませう(ませう)。次(次)の日(日)も忘れ(忘れ)ずに。

◎減量(減量)ごはん(ごはん)・パン(パン)は、通常(通常)のごはん(ごはん)・パン(パン)より原料(原料)の精白米(精白米)および小麦粉(小麦粉)が10g(10g)少(少)なくな(なくな)っています。 ◎「そば(そば)」「落花生(落花生)」を含む(含む)食品(食品)は使用(使用)していません(しません)が、製(製)造工(造工)場(場)で混入(混入)する可(可)能性(能性)があり(あり)ます。

◎アレルギ(アレルギ)ー物質(物質)を含む(含む)献立(献立)・食品(食品)の場合(場合)には、名称(名称)の後(後)ろに()で表(表)記(記)して(して)います。 たまご(たまご)…(卵) 牛乳(牛乳)…(乳) 小麦(小麦)…(麦) えび(えび)…(え) かに(かに)…(か)

<学校給食 摂取基準>

いわき市(いわき市)の児(児)童(童)の身(身)長(長) 体(体)重(重)の状(状)況(況)をふま(ふま)え、
基(基)準(準)を策(策)定(定)して(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
630	20~32	14~21	食塩相当量 2.2未満	350	50	3	げん換算 200	0.4	0.4	25	4.5

日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだ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	1人あたりたんぱく質	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 だいず ちくわ(麦) がんもどき あじ うずらたまご(卵) とり肉 おきあみ(え) あおさのり	こんにやく 大根 にんじん 玉ねぎ スイートスプリング	ごはん でんぷん ラード パン粉(麦) さとう 小麦粉(麦) こめ粉 こめ油	698 kcal	24.8 g	30.1 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す。</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) 白ごまつね②(麦) かつおごはんの具 わかめ汁	牛乳(乳) わかめ とうふ みそ かつお 干しひじき だいず とり肉 とりレバー	玉ねぎ 長ねぎ ごぼう にんじん えだまめ しょうが	ごはん さとう でんぷん ごま ラード パン粉(麦)	616 kcal	26.6 g	23.4 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 かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 ほたて ちくわ(麦) 昆布 くじら だいず みそ	大根 にんじん ごぼう しらたき さやえんどう ほしいたけ しょうが アセロラ りんご	むぎごはん さといも ふ(麦) でんぷん こめ油 さとう	595 kcal	26.6 g	14.8 g
26	金	☆☆三和小学校リクエスト献立☆☆ 食パン(乳,麦) だいずチョコ(乳) 牛乳(乳) エリンギとこまつなのソテー クラムチャウダー(乳,麦) いちご②	牛乳(乳) あさり とり肉 しろはなまめ 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 こまつな エリンギ にんじん とうもろこし いちご	パン(乳,麦) チョコレート(乳) じゃがいも ホワイトルウ(乳,麦) 生クリーム(乳) オリーブオイル	669 kcal	27.0 g	23.6 g
29	月	魚食給食 日本型食事献立 ごはん 牛乳(乳) さんまのポーポーあげ(麦) ほうれん草のえごまあえ どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ 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 こめ油 バター(乳) パン粉(麦) えごま	697 kcal	28.1 g	27.8 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) だいず ぶた肉 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 こまつな	ごはん じゃがいも こめ油	679 kcal	23.7 g	20.2 g
31	水	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 しゅうまい②(麦) ちゅうか煮びたし キムチチゲ	牛乳(乳) ぶた肉 やきとうふ こんぶ みそ だいず とり肉	白菜 長ねぎ にんじん キャベツ 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 はるさめ 水あめ 小麦粉(麦) さとう でんぷん ごま油 パン粉(麦)	647 kcal	28.3 g	19.4 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

しょうがっこう かがくねん ねんせい ぶ 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 ばくは給食のこさない!!	かしましやうがっこう ねん たぐち ひろと 鹿島小学校2年 田口 大翔さん
しょうがっこう しょうがくねん ねんせい ぶ 小学校 上学年(4～6年生)の部	あ まえ おも けうたしよく はじ かんしやわす 当たり前には思っていない給食を そこから始まるSDGs 感謝忘れずにいただきます	たいらだいいいちしやうがっこう ねん はこざき ゆうま 平 第一小学校5年 箱崎 悠真さん
ちゅうがくせい ぶ 中学生の部	ねぎと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	なこさだいいいちしやうがっこう ねん おぐら はるか 勿来第一小学校4年 小倉 悠楓さん
	「もったいない」小さな意識で 未来が変わる	お なはまだいいちやうがっこう ねん まつざき たいし 小名浜第二中学校2年 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。