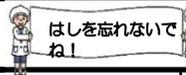


☆今年もよろしくおねがいします☆



令和6年 1月分 学校給食予定献立表 (中学校)



勿来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
♪川部中学校リクエスト♪ 献立のCMです♪「大好きなカレーをリクエストしました。残さずおいしく食べてください。」									
10	水	ナン(乳,麦) 牛乳(乳) とり肉のから揚げ② 野菜ソテー ポークカレー(乳,麦)	牛乳(乳)・(福島県産・通年) とり肉 スキムミルク(乳) 豚肉 チーズ(乳)	しょうが 小松菜 キャベツ しめじ にんじん とうもろこし 玉葱 にんにく	パン(乳,麦) 油 でん粉 じゃがいも カレールウ(麦) 米油 ハヤシルウ(麦)	868 kcal	39.2 g	30.4 g	3.4 g
11	木	マーボー豆腐丼 牛乳(乳) いかナゲット② 中華春雨スープ チーズ(乳)	牛乳(乳) たら いか 豚肉 豆腐(福島県産) みそ とり肉 チーズ(乳)	にんにく しょうが 干しいたけ 白菜 にんじん 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ グリーンピース ほうれん草 きくらげ	ごはん(福島県産・通年) でん粉 砂糖 大豆油 米油 ごま油 きび砂糖 春雨	807 kcal	33.5 g	22.0 g	3.3 g
12	金	みそかけうどん 牛乳(乳) ＜ソフトめん(麦)+みそかけ汁＞ しゅうまい(麦)② 磯和え	牛乳(乳) 大豆 豚肉 たら 昆布 のり みそ いわし	しょうが 玉ねぎ ほうれん草 とうもろこし もやし(県産・通年) 干しいたけ 白菜 にんじん 長ねぎ たけのこ にんにく	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ごま油 ラード きび砂糖	756 kcal	33.6 g	18.0 g	3.2 g
15	月	ごはん 牛乳(乳) 松風焼き ねぎ肉みそ にらと豆腐のすまし汁	牛乳(乳) とり肉 大豆ミート(県産) みそ 大豆 豚肉 豆腐	玉ねぎ にんじん れんこん 干しいたけ しょうが 長ねぎ にんにく にら(福島県産)	ごはん きび砂糖 ごま 三温糖 米油	740 kcal	39.0 g	15.9 g	2.8 g
16	火	ごはん 牛乳(乳) チキンカツ(麦) 減塩ソース ブロッコリーのおかか和え しょうゆけんちん汁	牛乳(乳) 大豆 とり肉 かつお節 豆腐 油揚げ	ブロッコリー とうもろこし もやし にんじん 長ねぎ ごぼう 大根 こんにやく	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 大豆油 米油 じゃがいも	759 kcal	29.4 g	21.7 g	2.4 g
17	水	食パン(乳,麦) キャラメルクリーム(乳) 牛乳(乳) ハンバーグ・ケチャップソースかけ マカロニサラダ(乳,麦) ジュリエンスープ	牛乳(乳) 大豆 豚肉 とり肉 ハム チーズ(乳) 豚肉 練乳(乳)	玉葱 トマト きゅうり(福島県産) にんじん とうもろこし キャベツ ピーマン パセリ	パン(乳,麦) じゃがいも でん粉 砂糖 菜種油 ラード マカロニ(麦) マヨネーズ 水あめ	819 kcal	31.4 g	28.8 g	2.8 g
18	木	麦ごはん 牛乳(乳)・ストロベリー ほっけ昆布しょうゆ焼き きんぴらごぼう どんこ汁	牛乳(乳) 昆布 ほっけ とり肉 豚肉 豆腐 みそ	ごぼう にんじん さやいんげん もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく	ごはん 大麦 砂糖 水あめ きび砂糖 米油 じゃがいも	738 kcal	31.4 g	17.5 g	1.9 g
♪勿来第一中学校リクエスト♪ 献立のCMです♪「お魚と野菜が多めの給食です。お魚が苦手な人でも、ツナごはんと一緒にしっかり食べましょう。おいしく食べてネ(△▽△)」									
19	金	ツナごはん＜減量ごはん＞ 牛乳(乳) 野菜春巻(麦) 野菜スープ はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) 大豆 まぐろフレーク	キャベツ たけのこ 玉ねぎ にら にんじん にんにく 干しいたけ とうもろこし ほうれん草 レモン	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 春雨 砂糖 ごま油 菜種油 ラード 米油 きび砂糖 水あめ はちみつ	871 kcal	27.0 g	28.3 g	3.2 g
22	月	ごはん 牛乳(乳) ししやもの甘酢かけ② じゃがいものそぼろ煮 アセロラゼリー	牛乳(乳) ししやも とり肉 生揚げ さつま揚げ	玉ねぎ にんじん ピーマン さやいんげん アセロラ りんご	ごはん でん粉 米油 きび砂糖 じゃがいも 砂糖	820 kcal	29.8 g	17.7 g	2.5 g
♪青森県の郷土料理「せんべい汁」♪ 青森県で昔から食べられている「せんべい汁」が登場します。寒い季節に体があたたまる料理です。									
23	火	ごはん 牛乳(乳) 納豆 切干大根炒め せんべい汁(麦)	牛乳(乳) 納豆 とり肉 さつま揚げ	切干大根 ごぼう にんじん さやいんげん ごぼう 長ねぎ 干しいたけ	ごはん きび砂糖 米油 小麦粉(麦)	751 kcal	32.3 g	16.4 g	2.2 g

※ アレルギー物質を含む献立・食品の場合は名称の後ろに()で表記してあります。

卵…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)

※ 学校給食では[そば・落花生]を使用しておりません。 ※「はし」は忘れず持ち帰り、毎日清潔なものを使いましょう。

※ 食材は、安全を確認したものを使用します。そのため食材がそろわない時には、献立や使用食材を変更する場合があります。

※ しらすや海そう類には、海洋生物(小さなえび・かに)が混じる可能性があります。



学校給食からSDGsを考える標語コンクール 最優秀賞受賞作品

小学校下学年の部 鹿島小学校 2年 田口 大翔さん
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!!



小学校上学年の部 勿来第一小学校 4年 小倉 悠楓さん
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

今月の食育目標:感謝して食べよう

1月24日～30日は、**全国学校給食週間!**

給食に注目してみよう!

学校給食のはじまりは、明治22年(今から135年前)になります。山形県鶴岡市の忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちに食事を出したのがはじまりとされています。その後、戦争で中断された時期を経て、次第に全国へと広がっていきました。1月24日からの5日間の給食は、ちょっと特別なメニューが並んでいます。給食のよさやいわき市ならではの恵みを感じながら食べましょう。



1月(中学校)

勿来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
<p>〇生産者さん応援献立:「ほたて」〇 「青森県のほたて」が給食に登場します。おいしく食べて、生産者さんを応援しましょう!!</p>									
24	水	コッペパン(乳,麦) いわき梨ジャム 牛乳(乳) ほたてグラタン ポトスープ いよかん	牛乳(乳) ほたて 大豆 豚肉 豆乳チーズ ウインナー	長ねぎ 玉ねぎ にんじん トマト かぶ キャベツ ブロッコリー いよかん	パン(乳,麦) 大豆油 ラード じゃがいも 砂糖 梨ジャム(いわき市産)	767 kcal	31.7 g	23.3 g	3.1 g
<p>魚食給食【かつおごはん】 いわき市の港に水揚げされた「かつお」が、フレークに加工されて「かつおごはん」になって登場です。味はいかがでしょうか?</p>									
25	木	かつおごはん<減量ごはん> 牛乳(乳) 青じそ入り県産とりつくね(麦) 豚汁	牛乳(乳) とり肉(福島県産) かつおフレーク(いわき市産) 大豆 干しひじき 豚肉 豆腐 みそ	青じそ 玉ねぎ にんじん ごぼう しょうが 枝豆 こんにやく 大根 長ねぎ	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) 大豆油 きび砂糖 じゃがいも	816 kcal	34.9 g	29.2 g	2.6 g
<p>♪ソフトめんの献立♪ ソフトめんは、学校給食のために開発され、昭和40年ごろから登場しています。その後中華ソフトめんも登場し、給食にだされるようになりました。</p>									
26	金	タンタンメン 牛乳(乳) カミカミメニュー <中華ソフトめん(麦)+タンタンスープ> 揚げぎょうざ(麦)② ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) 豚肉 みそ 大豆ミート(福島県産) ヨーグルト(乳)	キャベツ しょうが 玉ねぎ たら 長ねぎ たけのこ きくらげ にんじん もやし チンゲンサイ にんにく	中華ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 油 ラード 米油 ごま	941 kcal	40.5 g	27.9 g	3.1 g
<p>魚食給食【さんまのポーポー焼き】 いわき市の港に水揚げされた「さんま」が、郷土料理「さんまのポーポー焼き」になって登場です。ごはんのおかずぴったりの味わいです!</p>									
29	月	ごはん 牛乳(乳) さんまのポーポー焼き ひじきの油炒め 大根とねぎのみそ汁 いわき市産ひとくいちごゼリー	牛乳(乳) みそ 干しひじき さんま(いわき市産) 大豆 とり肉 油揚げ 豆腐 寒天	しょうが 長葱 にんじん さやいんげん 大根 小松菜 いちご(いわき市産) レモン	ごはん 油 きび砂糖 米油 砂糖	772 kcal	30.7 g	26.9 g	2.2 g
<p>♪磐農産「トマトジュース」使用献立♪ 磐城農業高校(磐農)の生徒さんたちが育て、製作した「トマトジュース」を、ピーンズシチューにとり入れました。酸味がきいていておいしいですよ。</p>									
30	火	ごはん 牛乳(乳) キャベツとウインナーのソテー 磐農ピーンズシチュー いよかん	牛乳(乳) ウインナー 大豆 豚肉	にんじん キャベツ とうもろこし 玉ねぎ りんご(福島県産) トマト(いわき市産) にんにく パセリ 小松菜 マッシュルーム いよかん	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖 ラード 米粉	810 kcal	26.7 g	23.5 g	2.7 g
31	水	コッペパン(乳,麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) 豚肉のコロッケ(麦) 根菜と豆のサラダ オニオンスープ カミカミメニュー	牛乳(乳) いんげん豆 えんどう豆 ひよこ豆 豚肉 まぐろフレーク	玉葱 ごぼう にんじん れんこん パセリ 小松菜 マッシュルーム	パン(乳,麦) 小麦粉(麦) じゃがいも コーンフラワー でん粉 砂糖 油 水あめ ラード パン粉(麦) 米油 マヨネーズ ブルーベリージャム	807 kcal	33.1 g	28.4 g	3.1 g

<学校給食摂取基準(中学校)>いわき市の生徒の身長・体重等の状況をふまえ、基準を策定しています。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (mg)
810	33.5	22.5	2.7g 未満	450	4	レチノール換算 300	0.5	0.6	30	6.5

給食回数 : 16回
平均栄養価: エネルギー 803kcal
たんぱく質 32.8g
脂質 23.5g
カルシウム 427mg
食塩相当量 2.8g

ぼくたち、5人の名前を知っているかな?

体に必要な栄養をしっかりとって1年を元気に過ごそう!