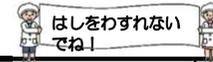


☆今年もよろしくおながいします☆



# 令和6年1月分 学校給食予定献立表 (小学校)



勿来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	からだのちよ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
<b>◆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。ごはんのおかずにはぴったりの味わいです!</b>									
10	水	ごはん 牛乳(乳) さんまのポーポー焼き ひじきの油いため 大根とねぎのみそ汁	牛乳(乳)・(福島県・通年) みそ さんま(いわき市産) 油あげ とり肉 だいず とうふ ほしひじき	しょうが 長ねぎ にんじん さやいんげん 大根 こまつな	ごはん(福島県産・通年) 油 きびざとう こめ油	632 kcal	27.2 g	25.5 g	1.8 g
11	木	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 いそあえ	牛乳(乳) だいず いわし ぶた肉 たら こんぶ のり みそ	しょうが 玉ねぎ たけのこ はくさい 長ねぎ もやし(県産・通年) ほしいたけ にんじん ほうれん草 にんにく とうもろこし	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でんぷん さとう ごま油 ラード きびざとう	592 kcal	26.6 g	16.9 g	2.6 g
12	金	マーボー豆腐どん 牛乳(乳) いかなゲット ちゅうかはるさめスープ	牛乳(乳) たら いか ぶた肉 とうふ(福島県産) みそ とり肉	にんにく しょうが ほししいたけ 玉ねぎ にんじん たけのこ はくさい きくらげ グリーンピース 長ねぎ ほうれん草	ごはん でんぷん さとう だいず油 こめ油 ごま油 きびざとう はるさめ	611 kcal	25.6 g	17.4 g	2.2 g
15	月	ごはん 牛乳(乳) <b>カミカミメニュー</b> チキンカツ(麦) げんえんソース こんさいとまめのサラダ ぶた汁	牛乳(乳) だいず とり肉 ぶた肉 いんげんまめ えんどうまめ みそ ひよこまめ まぐろフレーク とうふ	ごぼう にんじん れんこん パセリ 玉ねぎ こんにやく 大根 長ねぎ	ごはん 小麦粉(麦) でんぷん パン粉(麦) だいず油 こめ油 マヨネーズ じゃがいも	660 kcal	24.8 g	22.9 g	1.9 g
<b>○生産者さん応援献立:「ほたて」○ 「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!!</b>									
16	火	食パン(乳,麦) キャラメルクリーム(乳) 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 だいず ぶた肉 とうにゅうチーズ ウインナー れんにゅう(乳)	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) だいず油 ラード じゃがいも さとう 水あめ	629 kcal	26.1 g	20.0 g	2.4 g
17	水	ごはん 牛乳(乳) <b>カミカミメニュー</b> ししゃものあまずかけ② じゃがいものそぼろ煮 アセロラゼリー	牛乳(乳) ししゃも とり肉 なまあげ さつまあげ	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 でんぷん こめ油 きびざとう じゃがいも さとう	677 kcal	25.5 g	16.6 g	2.3 g
18	木	ごはん 牛乳(乳) しょうゆけんちん汁 あげ豆腐の肉みそあん <b>カミカミメニュー</b> ひじきのごまマヨネーズあえ	牛乳(乳) ゼラチン だいず ぶた肉 みそ ほしひじき まぐろフレーク とうふ 油あげ	玉ねぎ しょうが <b>こねぎ(いわき市産)</b> にんじん ブロッコリー キャベツ 長ねぎ とうもろこし ごぼう 大根 こんにやく	ごはん でんぷん こめ油 ごま きびざとう マヨネーズ じゃがいも	622 kcal	21.8 g	23.7 g	2.0 g
19	金	<b>麦ごはん</b> 牛乳(乳) <b>カミカミメニュー</b> ほつけこんぶしょうゆやき きんぴらごぼう どさんこ汁	牛乳(乳) こんぶ ほつけ とり肉 ぶた肉 とうふ 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 さとう 水あめ きびざとう こめ油 じゃがいも	551 kcal	27.0 g	15.5 g	1.6 g
22	月	ごはん 牛乳(乳) まつかぜやき ねぎ肉みそ ららとうふのすまし汁	牛乳(乳) とり肉 だいず <b>だいずミート(県産)</b> みそ ぶた肉 とうふ	玉ねぎ にんじん れんこん ほししいたけ しょうが 長ねぎ にんにく <b>にら(福島県産)</b>	ごはん きびざとう ごま さんおんとう こめ油	579 kcal	31.8 g	13.9 g	2.3 g
<b>♪川部中学校 リクエストメニュー♪ こんだての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。」</b>									
23	火	ナン(乳,麦) 牛乳(乳) とり肉のからあげ② やさいソテー ポークカレー(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳)	しょうが こまつな キャベツ しめじ にんじん とうもろこし 玉ねぎ にんにく	パン(乳,麦) 油 でんぷん こめ油 じゃがいも カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦)	723 kcal	34.0 g	26.8 g	2.9 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。

たまご…(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)が混入す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

こんげつ しょくいく もく ひょう かんしや た  
**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！**  
 給食にちゅうもく してみよう！  
 です。

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へて、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。

勿来学校給食共同調理場

1月(小学校)

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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
♪勿来第一中学校 リクエストメニュー♪ こんだての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(△▽△)」									
24	水	ツナごはん<げんりょうごはん> 牛乳(乳) やさいはるまき(麦) やさいスープ はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) だいち まぐるフレーク	キャベツ たけのこ 玉ねぎ にはんにん にはんにく ほしいいたけ とうもろこし ほうれん草 レモン	ごはん 小麦粉(麦) でんぷん はるさめ さとう ごま油 きびぎとう なたね油 ラード こめ油 水あめ はちみつ	677 kcal	21.7 g	22.7 g	2.5 g
♪ソフトめん(こんだて) 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。									
25	木	タンタンメン 牛乳(乳) <ちゅうかソフトめん(麦)+タンタンスープ> あげぎょうざ(麦)② ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 みそ だいち(県産) ヨーグルト(乳)	キャベツ しょうが 玉ねぎ にはんにん にはんにく ほしいいたけ とうもろこし ほうれん草 レモン	ちゅうかソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でんぷん さとう 油 ラード こめ油 ごま	668 kcal	30.0 g	20.2 g	2.4 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。									
26	金	ごはん 牛乳(乳) きりぼし大根いため なつとう せんべい汁(麦) いわき市産ひと口いちごゼリー	牛乳(乳) だいち なつとう かつおぶし とり肉 さつまあげ かんてん	きりぼし大根 ごぼう にはんにん さやいんげん 長ねぎ ほしいいたけ いちご(いわき市産) レモン	ごはん さとう きびぎとう こめ油 小麦粉(麦)	572 kcal	24.6 g	13.4 g	1.8 g
♪磐城農産「トマトジュース」使用献立♪ 磐城農業高校(磐城)の生徒さんたちが育て、制作した「トマトジュース」を、ビーンズシチューにとり入れました。ほのかな酸味がおいしいですよ。									
29	月	ごはん 牛乳(乳) キャベツとウインナーのソテー ばんのうビーンズシチュー いやかん	牛乳(乳) ウインナー だいち ぶた肉	にんにん キャベツ ごまつな 玉ねぎ とうもろこし りんご(福島県産) パセリ にはんにく トマト(いわき市産) マッシュルーム いやかん	ごはん こめ油 じゃがいも さとう ラード こめ粉	638 kcal	22.0 g	20.0 g	2.3 g
♪戦後の給食献立♪ 戦後、アメリカから脱脂粉乳や小麦粉をもらい、初めて主食(コッペパン)・ミルク(脱脂粉乳)・おかずの完全給食が始まりました。今日はコッペパンの献立です。									
30	火	コッペパン(乳、麦) いわきなしジャム 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) ジュリエンヌスープ	牛乳(乳) だいち ぶた肉 とり肉 ハム チーズ(乳)	玉ねぎ トマト きゅうり(福島県産) にはんにん 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 でんぷん さとう なたね油 ラード マカロニ(麦) マヨネーズ なしジャム(いわき市産)	658 kcal	24.8 g	23.1 g	2.3 g
◆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？									
31	水	かつおごはん<げんりょうごはん> 牛乳(乳) あつやきたまご(卵) はくさいと大根のみそ汁	牛乳(乳) たまご(卵) とうふ かつおフレーク(いわき市産) ほしひじき 油あげ みそ	ごぼう にはんにん しょうが えだまめ はくさい 大根 ごまつな	ごはん でんぷん さとう 油 だいち油 きびぎとう じゃがいも	583 kcal	26.1 g	22.2 g	2.5 g

<学校給食摂取基準(小学校)>いわき市の児童の身長・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)
630	26	17.5	2.2g 未満	350	3.0	レチノール換算 200	0.4	0.4	20	5



ぼくたち、5人の名前を 知っているかな？

給食回数 : 16回  
 平均栄養価: エネルギー 630kcal  
 たんぱく質 26.2g  
 脂質 20.1g  
 カルシウム 379mg  
 食塩相当量 2.2g

栄養をしっかりって 1年を元気に過ごそう！

