令和6年1月　学校給食予定献立表　（中学校）

あけましておめでとうございます。
ことしも心をこめてつくります。よろしくおねがいします。

桶売中学校給食室

日	曜	献立名	体をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーのもとになる食品	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	食塩相当量
9	火	始業式							
10	水	麦ごはん　牛乳(乳) 根菜カレー(乳、麦)　ウインナーとキャベツのソテー アセロラゼリー	牛乳(乳)　ぶた肉　チーズ(乳) スキムミルク(乳)　ウインナー	にんにく　にんじん　大根　ごぼう とうもろこし　エリンギ　キャベツ 小松菜　アセロラゼリー	麦ごはん　こめ油　じゃがいも カレーフレーク(麦)　ハヤシルウ(麦) でんぷん　砂糖	849 kcal	26.3 g	24.1 g	3.0 g
11	木	★ふくしまっ子ごはんコンテスト応募作品★　川前地区の応募作品を参考に献立を作成しました。 枝豆としゃけのごはん<減ごはん>　牛乳(乳) ぶた肉ときのこの油炒め ツナピーマン(卵、乳)　玉ねぎのみそ汁	牛乳(乳)　さけ 油揚げ　みそ　ぶた肉 マグロフレーク　チーズ(乳)	枝豆　玉ねぎ　小松菜 ごぼう　エリンギ　しいたけ こねぎ　ピーマン	ごはん　ごま　じゃがいも こめ油　マヨネーズ(卵)	741 kcal	34.3 g	23.8 g	2.8 g
12	金	ごはん　牛乳(乳) ホイコーロー　コーン焼売③(麦) 春雨スープ	牛乳(乳)　とり肉　ぶた肉 大豆　豆腐　たら	干ししいたけ　にんじん　玉ねぎ 小松菜　にんにく　しょうが キャベツ　チンゲン菜　長ねぎ　とうもろこし	ごはん　はるさめ　こめ油 砂糖　でんぷん　小麦粉(麦) ラード　パン粉(麦)	727 kcal	28.8 g	18.0 g	2.6 g
15	月	ごはん　牛乳(乳) ハンバーグ　きのこみぞれだれ おかか和え　厚揚げのみそ汁	牛乳(乳)　厚揚げ　みそ 大豆　ぶた肉　とり肉 かつお節	ごぼう　大根　長ねぎ　しょうが　玉ねぎ にんにく　トマト　えのきたけ　エリンギ かぶ　こねぎ　キャベツ　小松菜　にんじん	ごはん　じゃがいも　でんぷん 砂糖　ラード　ごま油	728 kcal	28.1 g	19.3 g	2.7 g
16	火	ごはん　牛乳(乳) ししゃもフライ③(麦) キャベツのさっぱり和え　おでん(卵)	牛乳(乳)　昆布　ちくわ　厚揚げ うずら卵(卵)　大豆　ししゃも かつお節	大根　にんじん　こんにゃく キャベツ　小松菜	ごはん　砂糖　里芋 小麦粉(麦)　でんぷん　パン粉(麦) こめ油　ごま油	793 kcal	27.3 g	23.9 g	2.8 g
17	水	★魚食給食★　いわき市では毎月７日を「魚食の日」と制定しました。給食でも「常磐もの」を給食に取り入れています。今月１回目は「いわし」です。 雑穀ごはん　牛乳(乳) いわし生姜煮　ひじきのぶしマヨ炒め(卵) 沢煮椀	牛乳(乳)　ぶた肉　いわし ひじき　かつお節	干ししいたけ　にんじん　大根 玉ねぎ　長ねぎ　みつば しょうが　もやし　枝豆	雑穀ごはん　でんぷん 砂糖　マヨネーズ(卵)	751 kcal	31.7 g	20.3 g	2.9 g
18	木	塩ラーメン<中華ソフトめん(麦)+塩味スープ> 牛乳(乳)　ミニ肉まん(麦) ブロッコリーの中華和え(か)	牛乳(乳)　ぶた肉 かに風味かまぼこ(か)	しょうが　にんにく　にんじん　干ししいたけ キャベツ　長ねぎ　小松菜　ブロッコリー　玉ねぎ もやし　とうもろこし　しょうが　しいたけ　たけのこ	中華ソフトめん(麦)　こめ油 パン粉(麦)　小麦粉(麦)　でんぷん 砂糖　ラード　ごま油	759 kcal	33.9 g	15.7 g	3.2 g
19	金	★桶売中リクエストメニュー★　メッセージ♪「揚げパンを楽しく味わってください！！」 きな粉揚げパン(乳、麦)　牛乳(乳) オムレツ(卵)　トマトソース 小松菜とツナのソテー　オニオンスープ　グレープゼリー	きな粉　牛乳(乳)　ベーコン 卵(卵)　マグロフレーク	にんじん　玉ねぎ　えのきたけ とうもろこし　パセリ　トマト 小松菜　グレープゼリー	パン(乳、麦)　こめ油　砂糖 でんぷん	928 kcal	32.3 g	39.5 g	2.9 g

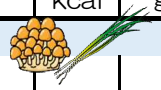
※アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称のうしろに(　)で表記してあります。　たまご…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)

※学校給食では［そば・落花生］を使用しておりません。　※減量ごはん：通常のごはんより精白米が１０ｇ少なくなっています。

※雑穀ごはんは、精白米に粟やきび、発芽玄米などを混ぜて炊いたごはんです。

※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。

１月（中学校）　　給食回数16回　平均栄養価：エネルギー772kcal　たんぱく質30.1g　脂質22.4g　カルシウム449mg　食塩相当量2.7g

日	曜	献立名	体をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーのもとになる食品	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	食塩相当量
22	月	★食育の日献立★　★福島県の郷土料理献立★　今月の食育の日献立は福島県の郷土料理である「ざくざく汁」です！ 雑穀ごはん　牛乳(乳) とり肉の塩こうじから揚げ③　ごぼうサラダ(卵) ざくざく汁(麦)	牛乳(乳)　豆腐 とり肉	干ししいたけ　ごぼう にんじん　大根　こんにゃく もやし　とうもろこし　枝豆	雑穀ごはん　里芋　ふ(麦) 塩こうじ　でんぷん　こめ油 マヨネーズ(卵)　ごま	779 kcal	31.3 g	24.2 g	2.4 g
23	火	ごはん　牛乳(乳) さわらのごまみそ焼き(卵)　切干大根の油炒め 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳(乳)　豆腐　わかめ　大豆 さわら　みそ　ぶた肉　油あげ	小松菜　長ねぎ　にんじん 干ししいたけ　こんにゃく 切干大根　いんげん	ごはん　じゃがいも マヨネーズ(卵)　ごま　こめ油 砂糖	727 kcal	32.9 g	20.9 g	2.8 g
1月24日～1月30日 全国学校給食週間		**全国学校給食週間は、学校給食の長い歴史を振り返り、感謝の気持ちを持って給食をいただき、学校給食について理解や関心を深めてもらうことを目的として実施しています。**							
24	水	★いわき市産トマト献立★　いわき市産ではトマトの生産が盛んです。今日のキムチ丼のなかにいわき市産のトマトが使われています。 ★元気応援給食★　（免疫力アップ食材　キムチ　ヨーグルト） トマにゃんキムチ丼＜ごはん＞ 牛乳(乳)　ねぎたっぷりスープ フルーツヨーグルト(乳)	牛乳(乳)　豆腐　わかめ ぶた肉　プレーンヨーグルト(乳)	長ねぎ　えのきたけ　にんにく しょうが　にんじん　大根　にら　白菜 トマト　なし　黄桃　白桃　りんご	ごはん　でんぷん　ごま ごま油　砂糖　米粉	730 kcal	27.7 g	19.9 g	2.8 g
25	木	★魚食給食★　いわき市では毎月７日を「魚食の日」と制定しました。給食でも「常磐もの」を給食に取り入れています。今月2回目は「さんま」です。 ★福島県の郷土料理献立★　いわき市の郷土料理の「さんまのポーポー焼き」、県北地方の郷土料理「いかにんじん」、**川前町の伝統料理「きじのまるめ」**です。 ごはん　牛乳(乳) さんまのポーポー焼き(麦)　いかにんじん きじのまるめ	牛乳(乳)　きじ肉　豆腐 さんま　みそ　いか	しょうが　長ねぎ　ごぼう 大根　にんじん	ごはん　でんぷん　パン粉(麦) こめ油　砂糖	822 kcal	35.4 g	27.4 g	2.8 g
26	金	★磐城農業高校トマトジュース使用献立★ ビーンズシチューには磐城農業高校の生徒さんがいわき市産のトマトで作ったトマトジュースが使われています。 麦ごはん　牛乳(乳) ビーンズシチュー(麦) ツナとキャベツのサラダ　はるか	牛乳(乳)　ぶた肉　大豆 マグロフレーク	にんにく　玉ねぎ　マッシュルーム りんご　トマト　にんじん キャベツ　はるか	麦ごはん　こめ油　じゃがいも ハヤシルウ(麦)　砂糖	764 kcal	24.3 g	18.8 g	2.4 g
29	月	★魚食給食★　★いわき市の食材使用献立★　いわき市では毎月７日を「魚食の日」と制定しました。今月3回目は「かつお」です。  かつおごはん＜減ごはん＞　牛乳(乳) とりつくね②(麦)　磯和え なめこ汁	牛乳(乳)　かつお　ひじき 豆腐　みそ　とり肉　いわのり	ごぼう　しょうが　枝豆 なめこ　長ねぎ　ほうれん草 玉ねぎ　にんじん　小松菜　もやし	ごはん　大豆油　砂糖 小麦粉(麦)　でんぷん　パン粉(麦)	772 kcal	33.5 g	27.6 g	3.0 g
30	火	★川前町伝統給食★ごんぼっぱが入った凍みもちを使った凍みもちドーナツ、切干大根を使ったスープが登場します！ ごはん　ひじきのり　牛乳(乳) ごま和え　切干大根のスープ 凍みもちドーナツ②(乳、麦)	牛乳(乳)　ベーコン　かまぼこ いわのり　ひじき かつお節	切干大根　にんじん　えのきたけ とうもろこし　にんにく　小松菜 ほうれん草　もやし　ごんぼっぱ	ごはん　ごま油　ごま　砂糖 もち　小麦粉(麦)　でんぷん こめ油　水あめ	744 kcal	22.1 g	18.5 g	2.5 g
31	水	ごはん　牛乳(乳)　れんこん入り肉団子②(卵、麦) ホタテと白菜のバター炒め(乳) 大根のみそ汁　みかんゼリー	牛乳(乳)　豆腐　油あげ みそ　とり肉　卵(卵) ホタテ　塩昆布	大根　小松菜　れんこん 玉ねぎ　にんじん　白菜 みかん	ごはん　じゃがいも パン粉(麦)　大豆油　でんぷん 砂糖　バター(乳)	742 kcal	32.3 g	16.7 g	2.3 g