



よくかむことは
よく味わうこと



令和6年1月分 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

今年も心をこめてつくります。よろしくお願いします。



小名浜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	1人分 - たんぱく質	脂質	食塩相当量
★小名浜第三小学校・小名浜第一中学校・泉中学校/クエストメニュー★ メッセージ♪「みんなが好きで、残さないようなメニューにしました。生き物の命や給食を作った人に感謝して食べましょう。」								
10	水	ツナごはん 牛乳(乳)コーヒー 野菜豆腐ナゲット②(麦) かきたま汁(卵)	牛乳(乳) とり肉 いとより 卵(卵) 大豆 豆腐 豆乳 まぐろフレーク	にんじん 玉ねぎ 小松菜 むき枝豆 とうもろこし	ごはん でん粉 小麦粉(麦) 砂糖 油 大豆油 米油	881	33.1	32.9 2.7
◎ 生産者応援献立～青森県産「ほたて」～ ◎ 消費が減ってしまった「ほたて」の生産者を応援します。今日のメニューは、ほたてのシチューです。おいしく食べて生産者を応援しましょう！								
11	木	ドックパン(乳,麦) 牛乳(乳) チリコンカン ほたてのシチュー(乳,麦)	牛乳(乳) ほたて 豚肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) 豚レバー 大豆	にんじん 玉ねぎ 小松菜 にんにく	パン(乳,麦) 米油 じゃがいも 小麦粉(麦) 砂糖 油 生クリーム(乳) 米粉	805	39.7	26.9 2.9
12	金	ごはん 味つけのり 牛乳(乳) あじフライ(麦) とり肉と青菜のとりみスープ みかん	牛乳(乳) とり肉 豆腐 のり あじ	玉ねぎ しょうが 長ねぎ ほうれん草 みかん	ごはん でん粉 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油	765	29.8	20.2 2.3
15	月	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ シャリアピンソースかけ 小松菜のみそ汁 ミニフィッシュ	牛乳(乳) 豆腐 みそ 油揚げ 大豆 豚肉 とり肉 煮干し	長ねぎ 小松菜 しょうが 玉ねぎ にんにく トマト レモン	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 ラード コーンスターチ	747	30.1	19.8 2.2
★小名浜第二中学校/クエストメニュー★ メッセージ♪「栄養バランスを考え、食べやすいように工夫しました。楽しみながら給食を食べてほしいです。」								
16	火	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 どさんこ汁(乳) はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ さば	しょうが にんにく にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ レモン	ごはん 米油 じゃがいも バター(乳) でん粉 砂糖 水あめ はちみつ	828	28.4	21.1 2.1
★一汁二菜の日★ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。								
17	水	麦ごはん 牛乳(乳) 青しそ入りとりつくね(麦) ブロッコリーのおかかマヨ和え なめこと野菜のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ 大豆 干しひじき かつお節 かまぼこ とり肉	にんじん こんにゃく 大根 玉ねぎ 小松菜 青しそ なめこ ブロッコリー キャベツ	ごはん 大麦 じゃがいも でん粉 砂糖 パン粉(麦) ノンエッグマヨネーズ 小麦粉(麦)	754	27.8	23.1 2.3
18	木	食パン(乳,麦) スライスチーズ(乳) 牛乳(乳) 野菜コロッケ(麦) ソースかけ もやしと春雨のスープ	牛乳(乳) とり肉 大豆 チーズ(乳)	にんじん 玉ねぎ もやし ほうれん草 さやいんげん とうもろこし	パン(乳,麦) 春雨 小麦粉(麦) じゃがいも でん粉 砂糖 パン粉(麦) 米油 油	777	30.0	26.8 3.4
19	金	チキンカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) 野菜のホットサラダ みかん	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン	にんにく にんじん 玉ねぎ みかん マッシュルーム とうもろこし もやし キャベツ ほうれん草	ごはん 米油 じゃがいも カレールー(麦) ハヤシルウ(麦) 砂糖 ごま	878	26.6	26.9 3.6
★朝食モデルメニュー★ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立で、日本型食事の理想的な朝ごはんメニューです。								
22	月	ごはん 牛乳(乳) 納豆 五目きんぴら 豚汁 塩ラーメン(中華ソフトめん(麦)+塩味スープ)	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 納豆 とり肉 さつま揚げ	にんじん 大根 こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ ごぼう	ごはん 米油 砂糖 じゃがいも	775	33.8	18.8 2.7
23	火	牛乳(乳) しそぎょうざ②(麦) グレープゼリー	牛乳(乳) 豚肉 とり肉 大豆	しょうが にんにく にんじん もやし 干しいたけ とうもろこし キャベツ 長ねぎ 小松菜 青しそ 玉ねぎ ぶどう	中華ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) 砂糖 でん粉 油 米油 ごま油 ラード	791	31.7	19.2 3.3

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ます。当調理場では、24日から30日まで「学校給食週間メニュー」を実施します。



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	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
◆ 魚食給食 ◆ いわき市では、毎月7日を「魚食の日」としています。今日は、常磐ものの「かつお」を使った「かつおごはん」です。ごはんをよく混ぜて食べてください。						
24	水	かつおごはん 牛乳(乳) 厚焼き卵(卵) 呉汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 大豆 みそ 油揚げ 卵(卵) かつお 干しひじき	にんじん 大根 玉ねぎ 長ねぎ ごぼう しょうが むき枝豆	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 油 大豆油	846 36.8 29.0 2.7 kcal g g g
☆ いわき市の郷土料理給食 ☆ 昔から食べられている「じゅうねん」や、いわきの郷土料理「八杯汁」を取り入れた給食です。						
☆ 一汁二菜の日 ☆ 主食（ごはん）、主菜（魚・肉・卵・豆のおかず）、副菜（主に野菜料理）、汁物がそろった一汁二菜の献立です。						
25	木	ごはん 牛乳(乳) 赤魚の唐揚げ 青菜のじゅうねん和え 八杯汁	牛乳(乳) 生揚げ かまぼこ 赤魚	干しいたけ ごぼう にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ もやし ほうれん草	ごはん でん粉 里芋 米油 砂糖 じゅうねん	730 30.5 19.9 2.9 kcal g g g
☆ 磐城農業高校オリジナル食材使用給食 ☆ 磐城農業高校の生徒のみなさんが、いわき市産のトマトで作ったトマトジュースを使った「ビーンズシチュー」です。						
26	金	麦ごはん 牛乳(乳) ウインナーとキャベツのソテー 磐農ビーンズシチュー ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) 豚肉 大豆 ウインナー ヨーグルト(乳)	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム りんご パセリ トマト にんじん キャベツ 小松菜	ごはん 大麦 じゃがいも 米油 米粉ハヤシルウ	890 30.8 24.3 3.0 kcal g g g
◆ 魚食給食 ◆ 今日は、常磐ものの「さんま」を使った「さんまのポーポー焼き」です。「さんまのポーポー焼き」は、昔から食べられているいわきの郷土料理です。						
29	月	ごはん 牛乳(乳) さんまのポーポー焼き 肉じゃが	牛乳(乳) 豚肉 さんま みそ	にんじん こんにゃく 玉ねぎ さやいんげん しょうが 長ねぎ	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖 油	836 33.5 27.6 2.1 kcal g g g
☆ 福島県 会津地方の郷土料理 ☆ 昔から食べられている会津地方の郷土料理「こづゆ」と、会津名物の「ソースかつ」です。						
30	火	ごはん 牛乳(乳) ソースかつ(麦) こづゆ(麦) いよかん	牛乳(乳) とり肉 ちくわ ほたて 大豆 豚肉	ごぼう にんじん しらたき 大根 むき枝豆 いよかん	ごはん 里芋 でん粉 パン粉(麦) 豆ふ(麦) 米油 砂糖 小麦粉(麦)	795 33.0 19.1 2.8 kcal g g g
☆ 鹿島小学校・永崎小学校・江名中学校/クエストメニュー ☆ メッセージ♪「人気のとり肉のアップルソースかけに、野菜が苦手な人でも食べやすいポトフを組み合わせました。よくかんで残さず食べてください。」						
31	水	減量ごはん 牛乳(乳) とり肉のアップルソースかけ ポトフ 豆乳プリン	牛乳(乳) ウインナー 豆乳 とり肉	にんじん 玉ねぎ かぶ キャベツ さやいんげん にんにく りんご レモン	ごはん じゃがいも でん粉 米油 砂糖 水あめ パーム油	885 27.9 32.7 2.1 kcal g g g



給食回数16回 平均栄養価：エネルギー811kcal たんぱく質31.5g 脂質24.3g カルシウム443mg 食塩相当量2.7g



※減量ごはん：通常のごはんより原料の精白米が10g少なくなっています。

※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。 ※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。

〈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。

ぎゅう にゅう
牛乳を
の
飲もう！

