よくかんでたべよう

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　（小学校）

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。

小名浜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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
10	水	けんちんうどん〈ソフトめん(麦)＋けんちんかけ汁〉 牛乳(乳)　わかたけしのだ煮 アセロラゼリー	牛乳(乳)　ぶた肉 油あげ とり肉 福島県産です。	ごぼう　にんじん　だいこん　りんご こんにゃく　はくさい アセロラ　たけのこ　長ねぎ	ソフトめん(麦) でん粉　さとう ラード	585 kcal	25.7 g	15.8 g	2.3 g
11	木	ごはん　牛乳(乳) ハンバーグ シャリアピンソースかけ とり肉とあおなのとろみスープ　みかん	牛乳(乳)　とり肉 とうふ　だいず ぶた肉	玉ねぎ　しょうが こまつな　にんにく　長ねぎ トマト　レモン　みかん	ごはん でん粉 ラード　さとう	580 kcal	22.4 g	14.3 g	2.0 g
◎ 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！									
12	金	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 ぶた肉　スキムミルク(乳) チーズ(乳)　だいず	にんじん 玉ねぎ こまつな　にんにく	パン(乳,麦)　こめ油　油 じゃがいも　小麦粉(麦)　さとう 生クリーム(乳)　こめ粉	653 kcal	32.5 g	23.5 g	2.4 g
☆ 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。									
15	月	ごはん　牛乳(乳) なっとう　**五目きんぴら** ぶた汁	牛乳(乳)　ぶた肉　とうふ なっとう　みそ とり肉　さつまあげ	にんじん　だいこん　こんにゃく 玉ねぎ　長ねぎ ごぼう	ごはん じゃがいも さとう　こめ油	588 kcal	26.7 g	16.0 g	2.1 g
☆小名浜第三小学校・小名浜第一中学校・泉中学校リクエストメニュー ☆　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。」									
16	火	ツナごはん　牛乳(乳)コーヒー やさいとうふナゲット(麦) かきたま汁(卵)	牛乳(乳)　とり肉　いとより だいず　とうふ　とう乳 たまご(卵)　まぐろフレーク 福島県産です。	にんじん　玉ねぎ　こまつな むきえだまめ とうもろこし	ごはん　でん粉　小麦粉(麦) さとう　油　だいず油 こめ油　でん粉	679 kcal	26.6 g	25.9 g	2.2 g
☆ 鹿島小学校・永崎小学校・江名中学校リクエストメニュー ☆　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。」									
17	水	げんりょうごはん　牛乳(乳) とり肉のアップルソースかけ ポトフ　とう乳プリン	牛乳(乳)　ウインナー とり肉 とう乳 福島県産のとり肉です。	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 こめ油　さとう 水あめ　油	691 kcal	22.8 g	27.1 g	1.6 g
18	木	チキンカレーライス(乳,麦)〈麦ごはん〉 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　もやし マッシュルーム　とうもろこし みかん　キャベツ　ほうれんそう	ごはん　大麦　こめ油 じゃがいも　カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦)　さとう　ごま	693 kcal	22.0 g	22.4 g	2.8 g
19	金	食パン(乳,麦)　牛乳(乳) やさいコロッケ(麦) ソースかけ もやしとはるさめのスープ　チーズ(乳)	牛乳(乳) とり肉 だいず　チーズ(乳)	にんじん　玉ねぎ もやし　ほうれんそう さやいんげん　とうもろこし	パン(乳,麦)　はるさめ　さとう 小麦粉(麦)　じゃがいも　でん粉 油　パン粉(麦)　こめ油	650 kcal	24.4 g	23.4 g	2.8 g
☆ 小名浜第二中学校リクエストメニュー ☆　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。」									
22	月	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)　ぶた肉 とうふ　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　こめ油　じゃがいも バター(乳)　でん粉 さとう　水あめ　はちみつ	691 kcal	24.2 g	19.7 g	2.0 g

※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。

〈学校給食摂取基準〉いわき市の児童の身長体重の状況をふまえ、基準を策定しています。

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	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	Ｅネルギー	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。ごはんとよくまぜて食べてください。									
23	火	**かつおごはん** 牛乳(乳) 青しそ入りとりつくね(麦) なめことやさいのみそ汁 福島県産のとり肉です。	牛乳(乳) とうふ みそ だいず とり肉 ほしひじき かつお	にんじん こんにゃく だいこん 玉ねぎ こまつな 青しそ なめこ ごぼう しょうが むきえだまめ	ごはん さとう でん粉 小麦粉(麦) じゃがいも パン粉(麦) だいず油	663 kcal	28.2 g	25.0 g	2.5 g
☆ ソフトめんの日メニュー ☆ ソフトめんは昭和４０年ごろ、学校給食のために開発され、給食に登場しました。									
24	水	しおラーメン〈ちゅうかソフトめん(麦)＋しお味スープ〉 牛乳(乳) しそぎょうざ(麦)② **ミニフィッシュ**	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 だいず 煮干し	しょうが にんにく にんじん 青しそ 干ししいたけ もやし とうもろこし キャベツ 長ねぎ こまつな 玉ねぎ	ちゅうがソフトめん(麦) こめ油 小麦粉(麦) でん粉 さとう ごま油 油 ラード コーンスターチ	607 kcal	27.5 g	18.8 g	2.6 g
魚食給食 今日は、常磐ものの「さんま」を使った「さんまのポーポーやき」です。「さんまのポーポーやき」は、昔から食べられているいわきの郷土料理です。									
25	木	ごはん 牛乳(乳) **さんまのポーポーやき** 肉じゃが	牛乳(乳) ぶた肉 みそ さんま	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 こめ油 じゃがいも さとう 油	691 kcal	29.1 g	26.1 g	1.8 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。									
26	金	ごはん 牛乳(乳) ソースカツ(麦) こづゆ(麦) いよかん 福島県産のぶた肉です。	牛乳(乳) とり肉 ちくわ ほたて だいず ぶた肉	ごぼう にんじん しらたき だいこん むきえだまめ いよかん	ごはん さといも まめふ(麦) 小麦粉(麦) でん粉 さとう パン粉(麦) こめ油	638 kcal	27.3 g	17.0 g	2.3 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「はちはい汁」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。									
29	月	ごはん 牛乳(乳) あかうおのからあげ あおなのじゅうねんあえ はちはい汁	牛乳(乳) 生あげ かまぼこ あかうお	ほししいたけ ごぼう にんじん だいこん こんにゃく 長ねぎ もやし ほうれんそう	ごはん でん粉 さといも こめ油 さとう じゅうねん	575 kcal	25.0 g	17.4 g	2.1 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。									
30	火	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) ぶた肉 だいず 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 パセリ にんじん トマト りんご キャベツ こまつな	ごはん 大麦 じゃがいも こめ油 こめ粉ハヤシルウ	646 kcal	23.3 g	19.2 g	2.4 g
☆ 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。									
31	水	ごはん 牛乳(乳) あつやきたまご(卵) ブロッコリーのおかかマヨあえ ご汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ だいず 油あげ かつお節 みそ たまご(卵) かまぼこ	にんじん だいこん 玉ねぎ 長ねぎ ブロッコリー キャベツ	ごはん じゃがいも でん粉 さとう 油 ノンエッグマヨネーズ	619 kcal	26.5 g	21.8 g	2.0 g

給食回数16回　平均栄養価：エネルギー641kcal　たんぱく質25.9ｇ　脂質20.8ｇ　カルシウム394ｍｇ　食塩相当量2.2ｇ

※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。