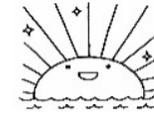


★今月の食育目標「感謝して食べよう」★

令和6年1月分 学校給食予定献立表 (小学校)

新年明けましておめでとうございます。

今年もみなさんの健やかな成長を願って、給食を届けます。よろしくお願ひします。



いわき市立平北部学校給食共同調理場

1月10日(水)は、はしを忘れずに持ってきてね!



日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体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	I栄養	たんぱく質	脂質	食塩相当量
* 希望こんだて * 平第二中学校 「栄養バランスを考えながら、みんなが好きなメニューをリクエストしました。よくかんで食べましょう!!」 (平第二中学校より)									
10	水	ごはん 牛乳(乳) とり肉のからあげ② ひじきのいため煮 ぶた汁 はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ とり肉 ほしひじき 油あげ さつまあげ	こんにゃく 長ねぎ にんじん だいこん しょうが さやいんげん レモン	ごはん じゃがいも でんぷん こめ油 さとう 水あめ はちみつ	696 kcal	28.7 g	18.0 g	2.3 g
11	木	ごはん 牛乳(乳) あじのさんがやき ぶた肉のうま煮 いやかん	牛乳(乳) ぶた肉 こおりとうふ あつあげ だいず あじ みそ	玉ねぎ にんじん こんにゃく ほししいたけ さやいんげん ごぼう たけのこ 長ねぎ いやかん	ごはん こめ油 さとう でんぷん ラード	635 kcal	28.4 g	19.3 g	1.7 g
12	金	キーマカレーライス(乳麦)〈むぎごはん〉 牛乳(乳) こまつなとコーンのソテー	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン	玉ねぎ にんじん トマト にんにく しょうが グリッピース こまつな とうもろこし	ごはん おおむぎ じゃがいも カレールウ(乳麦) こめ油	637 kcal	20.8 g	20.4 g	2.6 g
15	月	ごはん 味つけのり 牛乳(乳) はるまき(麦) ←かみかみメニュー チャプスイ	牛乳(乳) ぶた肉 いか かまぼこ だいず ほどて とり肉 かきエキス のり	ヤングコーン ほししいたけ キャベツ 玉ねぎ にんじん グリッピース たけのこ きくらげ	ごはん ごま油 でんぷん こむぎ(麦) はるさめ さとう こめ油	637 kcal	23.4 g	21.2 g	2.2 g
16	火	ざっこくごはん 魚ぶりかけ 牛乳(乳) ハンバーグ・おろしソースかけ たまごスープ(卵)	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) だいず ぶた肉 青のり あじ かつおぶし みそ わかめ	玉ねぎ ほししいたけ にんじん ほうれんそう トマト だいこん	ごはん おおむぎ もちきび ごま たかきび はつがげんまい マツタケ くろまい はとむぎ じゃがいも ラード さとう なたね油 水あめ でんぷん	571 kcal	24.1 g	17.0 g	2.1 g
17	水	ごはん のりつくだ煮 牛乳(乳) カレーメンチカツ(麦)・ソースかけ みそワントンスープ(麦) すりおろしりんごゼリー	牛乳(乳) のり ほしひじき ぶた肉 みそ だいず とり肉 とりレバー	にんにく 玉ねぎ にんじん もやし チンゲンサイ りんご	ごはん こめ油 ワンタン(麦) でんぷん さとう パン(麦) 水あめ	641 kcal	20.8 g	20.3 g	2.1 g
いわき市では、毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でも毎月、いわき市で水揚げされた魚「常磐もの」を取り入れています。今日はかつおです。									
18	木	まぜこみかつおごはん 牛乳(乳) けんさんとりしそつくね(麦) なめことだいこんのみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ かつおフレーク ほしひじき とり肉 だいず	なめこ だいこん 長ねぎ ごぼう しょうが えだまめ にんじん 青しそ 玉ねぎ	ごはん じゃがいも さとう こむぎ(麦) でんぷん パン(麦)	664 kcal	28.4 g	17.4 g	2.3 g
19	金	ゆずしおラーメン 【ちゅうかつめん(麦)+ゆずしおスープ】 牛乳(乳) 味つけ煮たまご(卵) グレーゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 たまご(卵)	にんじん たけのこ もやし きくらげ はくさい とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく ゆず ぶどう	ちゅうかつソフトめん(麦) こめ油 さとう	565 kcal	24.8 g	13.6 g	2.5 g
* 一汁二菜こんだて * 主食(ごはん)に、主菜(肉や魚などのおかず)・副菜(野菜のおかず)・汁物を組み合わせた栄養のバランスをとりやすい献立です。給食にも和食を中心に積極的に取り入れています。									
22	月	ごはん 牛乳(乳) なっとう きりほしだいこんのふくめ煮 どさんこ汁(乳) ←かみかみメニュー	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ なっとう とり肉 油あげ	にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく きりほしだいこん こんにゃく ほししいたけ さやいんげん	ごはん じゃがいも こめ油 バター(乳) さとう	608 kcal	26.5 g	18.5 g	2.0 g

<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。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
630	20~32	14~21	2.2	350	50	3	レチノール換算200	0.4	0.4	25	4.5



◎アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称の後ろに()で表記しています。たまご…(卵) 牛乳…(乳) 小麦…(麦) えび…(え) かに…(か) 「そば」「落花生」を含む食品は使用していません。

◎納入事情により、献立内容を変更する場合があります。 ◎はしは毎日持ち帰り、清潔なものを使いましょう。 ◎いわき市のホームページで、過去の献立表や給食レシピを掲載していますので、ぜひご覧ください。

日 曜	こんだて名	体をつくる食品	体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	たんぱく質	脂質	食塩相当量
<p>☆毎年1月24日～1月30日は、全国学校給食週間です☆ 学校給食の歴史を振り返り、食への感謝の気持ちや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、様々な献立を実施します。</p>							
<p>* 磐城農業 高等学校オリジナル食材こんだて *</p>							
23	火	ごはん 牛乳(乳) ウインナーとキャベツのソテー ぼんのおビーンズシチュー ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) だいず ぶた肉 ウインナー ヨーグルト(乳)	玉ねぎ にんじん マッシュルーム にんにく パセリ トマト キャベツ こまつな	ごはん ジャがいも ラード さとう こめこ こめ油	669 kcal	22.4 g 19.5 g 2.3 g
24	水	コッパン(乳麦) 牛乳(乳) やさいコロッケ(麦)・ソースかけ ジュリエンスープ いちごアイス(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 寒天 スキムミルク(乳) チーズ(乳)	玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン パセリ いちご レモン	パン(乳麦) コーンフラワー ジャがいも こむぎこ(麦) パンこ(麦) でんぷん さとう 水あめ こめ油 ラード パーム油	621 kcal	20.8 g 23.4 g 2.5 g
<p>地域の郷土料理こんだて * 福島県会津地方</p>							
25	木	ごはん 牛乳(乳) ソースカツ(卵麦) じゅうねんあえ こづゆ(麦)	牛乳(乳) とり肉 ほたて だいず たら こんぶ ぶた肉 たまご(卵)	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく さやえんどう きくらげ レモン ほうれんそう もやし	ごはん さといも こむぎこ(麦) でんぷん さとう ラード だいず油 小麦(麦) なたね油 パンこ(麦) こめ油 えごま	603 kcal	25.5 g 16.1 g 2.4 g
<p>地域の郷土料理こんだて * 福島県いわき市</p>							
<p>「さんまのポーポー焼き」は、もともと漁師が船の上で食べていた料理でした。今では、いわき市の郷土料理として伝わっています。</p>							
<p>魚食給食</p>							
26	金	ごはん 牛乳(乳) さんまのポーポー焼き ちくぜん煮 はるか	牛乳(乳) とり肉 さつまあげ さんま みそ	こんにゃく にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん 長ねぎ ほししいたけ しょうが はるか	ごはん ジャがいも さとう こめ油 だいず油	682 kcal	28.9 g 23.7 g 1.9 g
<p>* 学校給食のはじまりをイメージしたこんだて *</p>							
29	月	ごはん 牛乳(乳) さけのしおやき キャベツとブロッコリーのおかかあえ こじる	牛乳(乳) だいず ぶた肉 油あげ とうふ みそ さけ かつおぶし	長ねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ もやし	ごはん ジャがいも	579 kcal	29.1 g 18.6 g 2.5 g
30	火	ごはん 牛乳(乳)・コーヒーマ味 あげぎょうざ(麦) マーボーはるさめ わかめとはくさいのスープ	牛乳(乳) ぶた肉 わかめ だいず とり肉 みそ	はくさい 長ねぎ もやし しょうが にんにく キャベツ にら 玉ねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ	ごはん こめ油 こむぎこ(麦) でんぷん 水あめ ごま油 ラード だいず油 はるさめ さとう	591 kcal	18.5 g 17.4 g 2.1 g
31	水	コッパン(乳麦) けんさんももジャム 牛乳(乳) オムレツ(卵)・トマトソースかけ ほうれんそうのシチュー(乳麦)	牛乳(乳) とり肉 ベーコン だいず スキムミルク(乳) チーズ(乳) たまご(卵)	ほうれんそう 玉ねぎ にんじん セロリ にんにく トマト もも	パン(乳麦) バター(乳) でんぷん こむぎこ(麦) ジャがいも コーン さとう ラード 水あめ 生クリーム(乳) だいず油 パーム油 カブオイル	690 kcal	24.0 g 24.2 g 2.4 g
<p>給食回数：16回 エネルギー：631kcal たんぱく質：24.7g 脂質：19.3g カルシウム：366mg 食塩相当量：2.2g</p>							

令和5年度 学校給食からSDGsを考える標語コンクール 最優秀賞作品



かぐねん ねんせい ぶ かしましやうがっこう ねん たぐち ひろと
◎ 下学年(1～3年生)の部 鹿島小学校2年 田口 大翔 さん

ちゅうがくせい ぶ お はまだいにちゅうがっこう ねんせい まつぎき たいし
◎ 中学生の部 小名浜第二中学校2年生 松崎 大志さん

たくさんのご応募、ありがとうございました！
持続可能な社会の実現のために、身近な環境問題に気づき、自分ができることはなにを考え、行動にうつせるといいですね！
給食センターでも、食品ロス削減や地場産物の活用などに取り組んでいきます！



【フードロス ながい出きるか 考えた ぼくは給食のこさない!!】
【「もったない」小さな意識で 未来が変わる】

しょうがっこう じょうがくねん ねんせい ぶ たいらだいいちしやうがっこう ねん はこぎき ゆうま
◎ 小学校 上学年(4～6年生)の部 平第一小学校5年 箱崎 悠真さん

あ まえ おも さいしやく きゅうしやく はじ かんしやわす
【 当たり前 思っはならない 給食を そこから始まる SDGs 感謝忘れずいただきます 】

しょうがっこう じょうがくねん ねんせい ぶ なこそだいいちしやうがっこう ねん おぐら はるか
◎ 小学校 上学年(4～6年生)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 】