

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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
10	水	浜中会津味めぐり * 浜通り 地域の郷土料理献立 * いわき市	福島県は「浜通り」「中通り」「会津地方」の3つに分かれています。各地区の料理を食べ比べてみましょう。どの味がお好みかな？ 赤魚を油で揚げて、たれで煮る料理は、いわき市でむかしから食べられています。今日はたれをかけて仕上げました。							
		ごはん 牛乳(乳) 赤魚の揚げ煮 いわきの家庭風お雑煮 甘酒ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) とり肉 甘酒と牛乳で作った ヨーグルトです。	にんじん ごぼう 大根 しいたけ 長ねぎ ほうれん草 しょうが	ごはん 白玉もち でん粉 こめ油 砂糖	811 kcal	31.9 g	15.7 g	2.1 g	
		11 木	ポークカレー(麦)ライス<ごはん> 牛乳(乳) ブロッコリーとカリフラワーのソー カルシウムウエハース(乳,麦)	牛乳(乳) 豚肉 豚レバー 豆乳チーズ ベーコン スキムミルク(乳)	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ かぼちゃ とうもろこし ブロッコリー カリフラワー	ごはん こめ油 じゃがいも ルウ(麦) でん粉 砂糖 パーム油 ココア 米粉 豆乳バター 小麦粉(麦) コーンスターチ 油 ショートニング	817 kcal	27.2 g	33.5 g	2.9 g
12 金	ごはん 牛乳(乳) じゃが芋のそぼろ煮(みそ味) ぜんまいとふきの煮物(麦) いよかん	牛乳(乳) とり肉 みそ さつま揚げ 厚揚げ 豚肉 ちくわ(麦)	にんじん 玉ねぎ グリンピース 糸こんにやく ふき ぜんまい さやいんげん いよかん	ごはん こめ油 じゃがいも 砂糖 でん粉	782 kcal	32.1 g	15.4 g	2.7 g		
15 月	月	季節の行事食献立 * 人日(じんじつ)の節句 日本型食生活献立	1/7は「七草」を食べる日として有名ですが「人日の節句」と言う年中行事の日です。七草にちなんだ汁物をお届けします。 ごはんなどの主食を中心に、主菜+副菜を組み合わせた献立です。ここに汁物を加えるとさらに栄養バランスがよくなります。							
		ごはん<主食> 牛乳(乳)・いちご いわしのかりかり焼き① 生揚げと豚肉のみそ炒め 七草汁<汁物> 主菜	牛乳(乳) とり肉 油揚げ 豚肉 みそ 厚揚げ いわし	大根 えのきたけ かぶ 白菜 せり にんじん かぶ葉 しょうが 玉ねぎ	ごはん こめ油 砂糖 でん粉 じゃがいも 水あめ 油 米粉 米粉パン粉	720 kcal	29.5 g	18.6 g	2.0 g	
16 火	火	食パン(乳,麦) チョコレートクリーム(乳,麦) 牛乳(乳) 野菜肉団子(麦)② ポトフ	牛乳(乳) 大豆 かつお節 とり肉	にんじん 玉ねぎ かぶ キャベツ さやいんげん ごぼう 長ねぎ	パン(乳,麦) じゃがいも でん粉 砂糖 水あめ パン粉(麦) 大豆油 チョコレートクリーム(乳,麦)	733 kcal	27.0 g	24.0 g	2.6 g	
17 水	水	地域の郷土料理献立 * いわき市 地場産物活用献立 魚食給食①	昔のいわき市の家庭では、さんまの身をすり鉢ですって丸めて焼いた「ポーポー焼き」をよく食べていました。 今日の給食では、米・牛乳をはじめ、さんま・豚肉・白菜・焼き豆腐・長ねぎなど地元の産物をたくさん活用しています。 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「常盤もの」を給食に取り入れていきます。今月1回目は「さんま」です。							
		ごはん 牛乳(乳) さんまのポーポー焼き すき焼き ぶどうゼリー	牛乳(乳) 豚肉 焼き豆腐 さんま みそ	干しいたけ 糸こんにやく 白菜 長ねぎ しょうが	ごはん こめ油 砂糖 油 ぶどうゼリー	839 kcal	33.9 g	28.7 g	2.3 g	
18 木	木	よくかむ献立 カルシウム米入りごはん 牛乳(乳) ぶりのみそ漬けフライ(麦) 五目豆 いちご②	牛乳(乳) とり肉 昆布 さつま揚げ かつお節 厚揚げ 白みそ	ごぼう にんじん こんにやく 枝豆 いちご	ごはん でん粉 砂糖 こめ油 じゃがいも 小麦粉(麦) パン粉(麦)	863 kcal	31.4 g	25.5 g	2.1 g	
19 金	金	ジャージャーめんく中華ソフトめん(麦)+とろみあん< 牛乳(乳) あんまん(麦) 青のり小魚	牛乳(乳) 豚肉 大豆ミート 豚レバー ほたてエキス ゼラチン みそ 赤みそ 青のり 煮干し	しょうが にんにく しらたき 玉ねぎ しいたけ 長ねぎ	中華ソフトめん(麦) こめ油 ごま油 砂糖 ごま 大豆油 でん粉 小麦粉(麦) ラード こしあん	868 kcal	36.8 g	16.0 g	3.5 g	
給食からSDGsを考える標語コンクール すてきな作品をご紹介します。			小学校 下学年の部 最優秀賞	フードロス なにが出さるか考えた ぼくは給食のこさない！！						
			小学校 上学年の部 最優秀賞	当たり前 思ってはならない給食を そこから始まる SDGs 感謝わずれず いただきます						
			小学校 上学年の部 最優秀賞	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						
			中学生の部 最優秀賞	「もったいない」小さな意識で 未来が変わる						

<学校給食摂取基準(中学校)> 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	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
810	26~41	18~27	2.7g未満	450	120	4.5	レチノール換算 300	0.5	0.6	35	7





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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量		
						kcal	g	g	g		
全国 学校 給食 週間	22	月	浜中会津味めぐり * 会津地方 地域の郷土料理献立 * 会津地方	「こづゆ」は、朱色のうるしで塗られた小さな器に盛り付ける、だしの効いた汁物です。海のものとの山のを組み合わせた材料で作ります。 「ソースかつ」は昭和5年(今から90年ほど前)から食べられているようで、ごはんの上にせんきゃべつをのせ、ソースをたっぷりかけたかつを組み合わせます。	ごはん 里芋 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) こめ油 砂糖	805	35.2	22.2	3.2		
		ごはん 牛乳(乳) ソースかつ(麦) 納豆 こづゆ(麦)	牛乳(乳) 昆布 ちくわ(麦) ほたて 大豆 豚肉 納豆	にんじん ごぼう 大根 しらたき きくらげ	夕食はうす味にしましょう。						
	23	火	昭和時代の給食体験メニュー コッパン(乳,麦) 昭和時代は、ここに「せん切りキャベツ」をコロケ(麦) そえるのが定番でした。 昭和のホワイトシチュー(乳,麦)	牛乳(乳) 豚肉 スキムミルク(乳) 大豆 チーズ(乳)	にんじん 玉ねぎ とうもろこし グリーンピース	パン(乳,麦) こめ油 じゃがいも 小麦粉(麦) 砂糖 油 パーム油 でん粉 水あめ ラード パン粉(乳,麦) いちごジャム	889	30.0	29.8	2.1	
		今から40年ほど前の昭和時代の給食は、パンの日がとて多く、アルマイトという金属の食器に白いシチューがよく登場したそうです。	夕食はうす味にしましょう。								
	24	水	魚食 給食② かつおごはん(混ぜこみ) 牛乳(乳) レバー入り白ごまつくね(麦)② ほうれん草と油揚げのみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ かつおフレーク ひじき 大豆 とり肉 とりレバー	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 ごぼう しょうが 枝豆	1月24日は 給食記念日です。	ごはん じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま 油 ラード パン粉(麦)	832	33.7	28.6	3.0
		いわき市で水揚げされた新鮮なかつおを、ツナ缶のように油漬けにしてみました。今日は初登場の「かつおごはん」でお届けします!	夕食はうす味にしましょう。								
	25	木	磐城農業 高校特製トマトジュース活用献立 ごはん 牛乳(乳) ビーンズシチュー ほうれん草とベーコンのソテー	牛乳(乳) 豚肉 豚レバー 大豆 ベーコン	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマト りんご パセリ にんじん とうもろこし キャベツ ほうれん草	ごはん こめ油 じゃがいも 米粉ルウ 豆乳バター	766	27.6	18.7	3.0	
		磐城農業 高校の生徒のみなさんが作ってくれた「特製トマトジュース」をたっぷり使ったシチューをごはんにかけていただきます。	夕食はうす味にしましょう。								
	26	金	給食の始まり体験メニュー 麦ごはん 梅干し 焼きのり 牛乳(乳) 鮭の塩焼き 豚汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 鮭 焼きのり	にんじん 大根 こんにやく 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ 梅干し	ごはん 大麦 じゃがいも	686	29.7	16.7	3.2	
		今から130年ほど前の山形県鶴岡市で始まった給食は、おなかをすかせた子どもを救うものでした。おにぎり・焼き魚・つけものだったそうです。	夕食はうす味にしましょう。								
29	月	ごはん 牛乳(乳) レバーの南蛮漬け ねぎの油みそ なめこと野菜のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ とりレバー かつお節	にんじん なめこ 小松菜 こんにやく しょうが こねぎ 長ねぎ	ごはん でん粉 こめ油 砂糖 ごま	740	30.3	19.3	3.1		
	夕食はうす味にしましょう。										
30	火	浜中会津味めぐり * 中通り 地域の郷土料理献立 * 中通り	牛乳(乳) 豚肉 凍り豆腐 油揚げ いわし ヨーグルト(乳)	にんじん 干しいたけ 大根 みつば	ごはん こめ油 白玉もち でん粉 砂糖	830	33.6	19.8	2.5		
	今月の、福島県「浜中会津味めぐり」最後は「中通り」です。 「ひきな」とは「千切りにした大根」を意味する福島の方言です。郷土料理の炒め物「ひきな炒り」を今日は汁物仕立てにしました。	夕食はうす味にしましょう。									
31	水	玄米入りごはん 牛乳(乳) とり肉の昆布茶揚げ② 中華スープ いもけんぴ小魚	牛乳(乳) ハム 豆腐 とり肉 煮干し	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草	ごはん 玄米 でん粉 春雨 ごま油 こめ油 さつまいも 砂糖 水あめ 油	761	39.6	30.2	2.5		
	夕食はうす味にしましょう。										

\*給食回数16回 \*平均栄養価 エネルギー：796kcal たんぱく質：31.8g 脂質：22.7g カルシウム：410mg 食塩：2.7g

※いわき市の学校給食では、落花生・そばを含む食品は使用していません。また、アレルギー物質を含む献立・食品には、名前の後ろに( )で記載しています。卵(卵) 牛乳(乳) 小麦(麦) えび(え) かに(か)

※海そう類は、海洋生物(小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。

※はしは忘れずに持ち帰り、清潔なものを使いましょう。また、はしの長さが短すぎる生徒が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。

\*生活習慣病予防の観点からめん類の汁を飲み干さないことをおすすめしています。