



令和6年 1月分学校給食予定献立表 (小学校)



今月の食育目標

日本の食文化を知ろう(感謝の心・郷土愛)

平南部学校給食共同調理場

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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
10	水	季節の行事食献立 * 人日の節句 ごはん 牛乳(乳) 焼きはるまき(麦) 生あげとぶた肉のみそ炒め 七草(ななくさ)汁	牛乳(乳) とり肉 油あげ ぶた肉 みそ あつあげ 大豆	だいこん えのきたけ かぶ はくさい せり にんじん しょうが 玉ねぎ たけのこ きくらげ 干しいたけ	ごはん こめ油 さとう でんぶん 小麦粉(麦) ごま油 ショートニング 大豆油	668 kcal	24.9 g	24.9 g	1.9 g	
11	木	地域の郷土料理献立 * いわき市 地域産物活用献立 魚食 給食①	牛乳(乳) ぶた肉 焼きどうふ さんま みそ	干しいたけ こんにゃく はくさい 長ねぎ しょうが	ごはん 大麦 こめ油 さとう 油	645 kcal	29.0 g	26.3 g	1.9 g	
12	金	浜中会津めぐり * 浜通り 地域の郷土料理献立 * いわき市	牛乳(乳) とり肉 なと あま酒ヨーグルト(乳)	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 こめ油 さとう でんぶん	658 kcal	26.4 g	14.8 g	1.7 g	
15	月	ごはん 牛乳(乳) とり肉のこぶ茶あげ② ちゅうかスープ	牛乳(乳) ハム とうふ かんでん とり肉	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ こんにゃく 長ねぎ ほうれん草	ごはん でんぶん ごま油 こめ油	569 kcal	23.0 g	21.3 g	1.9 g	
16	火	ごはん(主食) 牛乳(乳) とり肉とウインナーのチリソース煮 なめこと野菜のみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ とり肉 ぶたレバー かつお節	にんじん なめこ こまつな にんにく しょうが こねぎ 長ねぎ	ごはん こめ油 さとう でんぶん	600 kcal	28.0 g	21.0 g	2.9 g	
17	水	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テー	牛乳(乳) ぶた肉 ぶたレバー 豆乳チーズ ベーコン	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) でんぶん さとう パーム油 ココア 米粉 豆乳バター	627 kcal	23.0 g	19.3 g	2.3 g	
18	木	ジャージャーめん<ちゅうかソフトめん(麦)>+とろみあん< 牛乳(乳) あんまん(麦) 青のり小魚	牛乳(乳) ぶた肉 大豆ミート ぼたてエキス ゼラチン みそ 青のり 煮干し 赤みそ	しょうが にんにく しらたき 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 ごま油 さとう ごま 大豆油 でんぶん 小麦粉(麦) ラード こしあん	688 kcal	29.5 g	14.4 g	3.0 g	
19	金	ごはん 牛乳(乳) ぜんまいとふきの煮物(麦) じゃが芋のそぼろ煮(みそ味) いよかん	牛乳(乳) とり肉 みそ さつまあげ あつあげ ぶた肉 ちくわ(麦)	にんじん 玉ねぎ グリンピース こんにゃく 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 さとう でんぶん	612 kcal	25.3 g	12.6 g	2.3 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 なにができるか考えた 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						

浜中会津 味めぐり
いわき代表の家庭風お雑煮

あま酒と牛乳で作ったヨーグルトです。



<学校給食摂取基準(小学校)> 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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
630	20~32	14~21	2.2g未満	350	50	3	レチノール換算 200	0.4	0.4	25	4.5

1月(小学校)



平南部学校給食共同調理場

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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
						kcal	g	g	g
22	月	給食の始まり体験メニュー ごはん うめぼし 焼きのり 牛乳(乳) さけの塩焼き ぶた汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ さけ 焼きのり	大根 こんにやく 玉ねぎ 長ねぎ こまつな うめぼし	ごはん じゃがいも	531 kcal	24.8 g	14.9 g	3.0 g
23	火	魚食給食② かつおごはん(まぜこみ) 牛乳(乳) レバー入り白ごまつね(麦)② ほうれん草と油あげのみそ汁	牛乳(乳) 油あげ とうふ 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	ごはん じゃがいも でんぷん さとう ごま油 ラード パン粉(麦)	665 kcal	28.1 g	25.0 g	2.7 g
24	水	昭和時代の給食 体験メニュー 減量コッペパン(乳、麦) いちごジャム 牛乳(乳) コロッケ(乳、麦) 昭和のホワイトシチュー(乳、麦)	牛乳(乳) ぶた肉 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 グリンピース	1月24日は 給食記念日です。 パン(乳、麦) こめ油 じゃがいも 小麦粉(麦) さとう 油 パーム油 でんぷん パン粉(乳、麦) いちごジャム	695 kcal	23.2 g	25.9 g	1.8 g
25	木	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	牛乳(乳) 昆布 ちくわ(麦) ほたて 大豆 ぶた肉 なつとう	にんじん ごぼう 大根 しらたき きくらげ	ごはん 里いも 小麦粉(麦) でんぷん パン粉(麦) こめ油 さとう	635 kcal	27.7 g	20.2 g	2.6 g
26	金	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) ピーンズシチュー ほうれん草とベーコンのソテー	牛乳(乳) ぶた肉 ぶたレバー 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	585 kcal	21.1 g	15.3 g	2.4 g
29	月	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) ぶた肉 こおりとうふ 油あげ いわし	にんじん 干しいたけ 大根 みつば	ごはん こめ油 白玉もち でんぷん さとう ぶどうゼリー	657 kcal	25.5 g	16.8 g	1.7 g
30	火	よくかむ献立 玄米(げんまい)入りごはん 牛乳(乳) ぶりのみそづけフライ(麦) 五目豆 いちご②	とり肉 昆布 さつまあげ かつお節 あつあげ 白みそ	ごぼう にんじん こんにやく 枝豆 いちご	ごはん 玄米 こめ油 じゃがいも さとう 小麦粉(麦) パン粉(麦)	682 kcal	25.6 g	22.6 g	1.6 g
31	水	食パン(乳、麦) チョコレートクリーム(乳、麦) 牛乳(乳) 野菜肉だんご(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 でんぷん さとう 水あめ パン粉(麦) 大豆油 チョコレートクリーム(乳、麦)	611 kcal	22.8 g	21.3 g	2.2 g

会津地方代表
ごぼう
浜中会津 味めぐり
中通り代表
ひきなもち

*給食回数16回 *平均栄養価 エネルギー：633kcal たんぱく質：25.5g 脂質：19.8g カルシウム：345mg 食塩：2.2g

※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児童が見られます。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。