

令和6年1月分 学校給食予定献立表 (中学校)



今月の食育目標：感謝して食べよう



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発表!!

食料廃棄は世界でも課題となっています。「持続可能な開発目標(SDGs)」に取り組む一環として、学校給食に関する「地産地消の活用」や「食品ロス削減」等につながる標語を募集しました。未来のため、地球のために「食」を通して自分に何が出来るか考えてみましょう!



四倉学校給食共同調理場

はしを忘れずに
持ってきてね!



小学校下学年の部	フードロス なにが出来るか考えた ぼくは給食のこさない!!	鹿島小学校 2年 田口 大翔さん
小学校上学年の部	当たり前には思っていない給食を そこから始まるSDGs 感謝忘れずいただきます	平第一小学校 5年 箱崎 悠真さん
	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SGDs	勿来第一小学校 4年 小倉 悠楓さん
中学生の部	「もったいない」小さな意識で 未来が変わる	小名浜第二中学校 2年 松崎 大志さん

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	たんぱく質	脂質	食塩相当量
10 水	ごはん 牛乳(乳) 和食献立 豆腐ハンバーグ(麦)・シャリアピンソースかけ もやしとささみの煮びたし 呉汁	牛乳(乳) 豚肉 油揚げ 大豆 みそ 豆腐 とり肉	玉ねぎ にんじん 白菜 長ねぎ 小松菜 もやし にんにく レモン	ごはん じゃがいも さとう ごま油 ごま 小麦粉(麦) でん粉 ラード パン粉(麦)	786 kcal	31.2 g	23.5 g
11 木	五目あんかけうどん(ソフトめん(麦)+五目あんかけ汁) 牛乳(乳) かぼちゃの天ぷら(麦) はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) とり肉 かぼこと 油揚げ	にんじん たけのこ 玉ねぎ 白菜 長ねぎ 小松菜 かぼちゃ レモン	ソフトめん(麦) でん粉 小麦粉(麦) 米油 水あめ はちみつ	817 kcal	29.6 g	15.8 g
★★ 草野小学校リクエスト献立 ★★ 「おいしい食べものを集めたので、ぜひのこさず食べてみてくださいね!!」(草野小より) ※栄養価や調理作業等を考慮し、献立の一部を変更しています。							
12 金	メロンパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) ウィンナーとキャベツのソテー コーンスープ(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ウィンナー	玉ねぎ にんじん とうもろこし キャベツ 小松菜	パン(乳,麦) メロンシート(卵,乳,麦) じゃがいも コーンスターチ 生クリーム(乳) ルウ(乳,麦) 米油	843 kcal	30.4 g	29.5 g
★★ 久之浜第二小学校リクエスト献立 ★★ 「ご飯をのこさず食べて、かせをひかないようにしましょう。」(久二小より) ※栄養価や調理作業等を考慮し、献立の一部を変更しています。							
15 月	ごはん 牛乳(乳) 和食献立 豚肉コロッケ(麦) パックソース ブロッコリーのおかかマヨネーズ和え 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ 豚肉 マグロオイルフレーク 高野豆腐 かつお節	玉ねぎ にんじん 小松菜 とうもろこし ブロッコリー	ごはん ソンエッグマヨネーズ でん粉 小麦粉(麦) じゃがいも 砂糖 水あめ ラード パン粉(麦) 米油	826 kcal	26.5 g	29.4 g
16 火	そぼろごはん(減量ごはん) 牛乳(乳) ハッシュポテト わかめと白菜のみそ汁 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) わかめ 豆腐 油揚げ みそ 豚肉 大豆 加糖練乳(乳)	白菜 玉ねぎ にんじん こんにゃく しょうが	ごはん 米油 砂糖 米粉 じゃがいも 大豆油	735 kcal	28.3 g	21.4 g
17 水	ごはん おかかふりかけ 牛乳(乳) 野菜春巻き(麦) かみかみメニュー ほたて入りチャプスイ(卵)	牛乳(乳) 豚肉 ほたて うずら卵(卵) かまぼこ 大豆 のり かつお節	たけのこ 干しいたけ 白菜 もやし 玉ねぎ にんじん キャベツ グリーンピース にら にんにく	ごはん ごま油 でん粉 小麦粉(麦) 春雨 砂糖 菜種油 ラード 米油	768 kcal	29.4 g	23.8 g
18 木	チキンカレーライス(乳,麦) (麦ごはん) 牛乳(乳)・ストロベリー 小松菜とベーコンのソテー	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 グリンピース にんにく キャベツ 小松菜 とうもろこし いちご	ごはん 大麦 じゃがいも ルウ(麦) 米油 砂糖	822 kcal	27.5 g	21.0 g
19 金	食パン(乳,麦) りんごジャム 牛乳(乳) メンチカツ(麦)・ワインソースかけ 野菜スープ みかん	牛乳(乳) とり肉 大豆 豚肉	にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 みかん りんご	パン(乳,麦) 米油 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦)	787 kcal	26.3 g	26.6 g

◆アレルギー物質を含む献立・食品の場合には、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)

◆給食センターでは、原材料にそば、落花生を含む食品は使用していませんが、製造工場で混入する可能性があります。

◆給食の食材は、安全を確認しながら使用しています。そのため、献立内容や産地を変更する場合があります。

◆減量ごはん・パンは、通常のごはん・パンより原料の精白米および小麦粉が10g少なくなっています。

◆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	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
<p>魚食給食 ① いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でもいわき市で水揚げされた魚「常磐もの」を取り入れていきます。今月は常磐ものが2回登場します。今日は「かつお」です。</p>									
22	月	<p>かつおごはん（減量ごはん） 牛乳(乳) 青じそつくね(麦) なめこと大根のみそ汁</p>	<p>牛乳(乳) 豆腐 みそ かつおフレーク ひじき とり肉 大豆</p>	<p>なめこ 大根 ほうれん草 長ねぎ ごぼう しょうが にんじん 枝豆 しそ 玉ねぎ</p>	<p>ごはん 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦)</p>	777	33.2	28.6	2.8
23	火	<p>ごはん 牛乳(乳) 揚げ出し豆腐(麦)・甘酢あんかけ 肉じゃが いもけんぴ小魚</p>	<p>牛乳(乳) 豚肉 豆腐 かたくちいわし</p>	<p>玉ねぎ にんじん こんにゃく グリンピース パプリカ ピーマン</p>	<p>ごはん ジャがいも 砂糖 米油 小麦粉(麦) でん粉 さつまいも 水あめ</p>	784	31.5	18.5	2.5
<p>～1月24日(水)から1月30日(火)は、「全国学校給食週間」です！～ 日本の学校給食は、明治22年に山形県で始まったとされています。学校給食週間は、給食の歴史や役割を知り、より関心と感謝の心を深めてもらう取り組みです。</p>									
<p>〇〇ふくしまを食べよう！〇〇 ～いわき伝統野菜「じゅうねん・さと豆・とっくりも」～ いわき伝統野菜とは、いわきで古くから栽培されてきた野菜で、他の地域にはない特徴(形や味)を持っています。いわきの農業と食文化を支えてきた、歴史ある野菜です。今日の給食には、久之浜地区で作られた「じゅうねん(えごま)」と「さと豆みそ」、下神谷地区で作られた「とっくりも」を使います。</p>									
24	水	<p>ごはん 牛乳(乳) とじ肉のじゅうねんみそソースかけ れんこんといんげんのきんぴら</p>	<p>牛乳(乳) 生揚げ とり肉 さと豆みそ かつお節</p>	<p>大根 こんにゃく にんじん 白菜 長ねぎ さやいんげん れんこん 玉ねぎ にんにく しょうが</p>	<p>ごはん とっくりも でん粉 米油 砂糖 ごま じゅうねん(えごま)</p>	760	27.0	21.5	2.6
25	木	<p>塩タンメン(中華ソフトめん(麦)+塩タンメンスープ) 牛乳(乳) ツナと切り干し大根のかみかみ和え みかん</p>	<p>牛乳(乳) 豚肉 マグロオイルフレーク</p>	<p>にんじん たけのこ 白菜 きくらげ とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく 切り干し大根 もやし 小松菜 みかん</p>	<p>中華ソフトめん(麦) 米油 でん粉 ごま油</p>	770	30.7	17.5	2.8
<p>** 学校給食からSDGsを考える献立「ポトフ」 ** ポトフに入っているにんじん・かぶは食品ロスを減らすために皮つきのまま調理しています。また、かぶの葉も捨てずに使います！</p>									
26	金	<p>コッペパン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) オムレツ(卵)・ミートソースかけ 皮つき野菜のポトフ アセロラゼリー</p>	<p>牛乳(乳) ベーコン ウィンナー 卵(卵) とり肉 大豆</p>	<p>玉ねぎ キャベツ にんじん かぶ かぶの葉 セロリ トマト にんにく アセロラ いちご</p>	<p>パン(乳,麦) ジャがいも でん粉 砂糖 大豆 米油 水あめ</p>	785	30.4	22.6	2.7
<p>魚食給食 ② 今日は常磐ものの「さんま」です。さんまのポーポー焼きは、漁師が船の上で作って食べていた料理で、いわき市の郷土料理の一つです。</p>									
29	月	<p>混ぜ込みわかめごはん 牛乳(乳) さんまのポーポー焼き みそけんちん汁</p>	<p>牛乳(乳) わかめ 豆腐 みそ さんま</p>	<p>にんじん 長ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく しょうが みかん</p>	<p>ごはん ジャがいも 米油</p>	806	29.7	25.4	2.6
<p>★★ 磐城農業高等学校オリジナル食材献立 ★★ 磐城農業高等学校の生徒のみなさんがいわき産のトマトで作った「磐農トマトジュース」を入れて、おいしく煮込んだシチューです。</p>									
30	火	<p>ごはん 牛乳(乳) ブロッコリーのガーリックソテー 磐農ビーンズシチュー ヨーグルト(乳)</p>	<p>牛乳(乳) 大豆 豚肉 ベーコン ヨーグルト(乳)</p>	<p>玉ねぎ りんご マッシュルーム にんにく パセリ 磐農トマトジュース ブロッコリー にんじん とうもろこし</p>	<p>ごはん ジャがいも 米油</p>	827	30.3	21.2	2.6
31	水	<p>麦ごはん 牛乳(乳) 納豆 小松菜ともやしののりごま和え 豚汁</p>	<p>牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ のり 納豆</p>	<p>こんにゃく 長ねぎ にんじん 大根 白菜 小松菜 もやし</p>	<p>ごはん 大麦 ジャがいも 砂糖 ごま</p>	770	33.4	20.7	2.7
<p>給食回数：16回 エネルギー：791kcal たんぱく質：29.7g 脂質：22.9g カルシウム：419mg 食塩相当量：2.7g</p>									

<いわき市の学校給食摂取基準> (中学校生徒1食あたり)
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。

エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム	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	食塩相当量 2.7未満	450	120	4.5	リチノール換算 300	0.5	0.6	35	7