

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：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できるか考えてみましょう!



四倉学校給食共同調理場

はしをわすれずに
もってきてね!



小学校下学年の部	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!!	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	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	1kg -	たんぱく質	脂質	食塩相当量
10	水	ごはん 牛乳(乳) とうふハンバーグ(麦)・シャリアピンソースかけ ご汁 オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 油あげ だいず みそ とうふ とり肉	玉ねぎ にんじん はくさい 長ねぎ にんにく レモン オレンジ	ごはん じゃがいも こむぎ粉(麦) でん粉 さとう ラード パン粉(麦)	623 kcal	24.1 g	20.5 g	2.1 g
<p>★★ 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)</p> <p>※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。</p>									
11	木	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 こまつな	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 なまクリーム(乳) ルウ(乳,麦) こめ油	672 kcal	24.5 g	24.0 g	1.9 g
12	金	ごもくあんかけうどん(ソフトめん(麦)+ごもくあんかけ汁) 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 油あげ かまぼこ	にんじん だけのこ 玉ねぎ はくさい 長ねぎ こまつな かぼちゃ レモン	ソフトめん(麦) でん粉 こむぎ粉(麦) こめ油 みずあめ はちみつ	643 kcal	23.6 g	13.6 g	2.2 g
<p>★★ 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、かぜをひかないようにしましょう。」(久二小より)</p> <p>※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。</p>									
15	月	ごはん 牛乳(乳) ぶた肉コロッケ(麦) パックソース ブロッコリーのおかかマヨネーズ和え 玉ねぎと油あげのみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ ぶた肉 マグロオイルフレーク こうやどうふ かつおぶし	玉ねぎ にんじん こまつな 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 こむぎ粉(麦) じゃがいも さとう みずあめ ラード パン粉(麦) こめ油	660 kcal	21.1 g	25.4 g	2.0 g
16	火	そぼろごはん(げんりょうごはん) 牛乳(乳) ハッシュポテト わかめとはくさいのみそ汁 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) わかめ とうふ 油あげ みそ ぶた肉 だいず かとうれんにゅう(乳)	はくさい 玉ねぎ にんじん こんにやく しょうが	ごはん こめ油 さとう こめ粉 じゃがいも だいず油	586 kcal	23.5 g	19.6 g	2.3 g
17	水	むぎごはん 牛乳(乳) なっとう こまつなともやしののりごまあえ ぶた汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ のり なっとう	こんにやく 長ねぎ にんじん だいこん はくさい こまつな もやし	ごはん おおむぎ じゃがいも さとう ごま	569 kcal	24.8 g	16.9 g	2.1 g
18	木	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 やさいスープ	牛乳(乳) とり肉 だいず ぶた肉	にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう りんご	パン(乳,麦) こめ油 こむぎ粉(麦) でん粉 さとう パン粉(麦)	640 kcal	21.7 g	24.4 g	2.0 g
19	金	チキンカレーライス(乳,麦) (むぎごはん) 牛乳(乳)・ストロベリー こまつな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 こまつな とうもろこし いちご	ごはん おおむぎ じゃがいも ルウ(麦) こめ油 さとう	634 kcal	22.2 g	18.0 g	2.5 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、製造工場に混入する可能性があります。
- ◆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。
- ◆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。
- ◆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	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	1kgたんぱく質	たんぱく質	脂質	食塩相当量
22月	ごはん 牛乳(乳) あげだしとうふ(麦)・あますあんかけ 肉じゃが いもけんぴごさかな かみかみメニュー	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ かたくちいわし	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	ごはん じゃがいも さとう こめ油 こむぎ粉(麦) でん粉 さつまいも みずあめ	612 kcal	24.6 g	15.4 g	2.2 g
<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。今日は常磐ものが2回登場します。今日は「かつお」です。</p>								
23火	かつおごはん (げんりょうごはん) かみかみメニュー 牛乳(乳) とりつくね(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 ひじき とり肉	なめこ だいこん ほうれんそう 長ねぎ ごぼう しょうが にんじん えだまめ 玉ねぎ	ごはん さとう こむぎ粉(麦) でん粉 パン粉(麦)	576 kcal	25.3 g	22.3 g	2.3 g
<p>～1月24日(水)から1月30日(火)は、「全国学校給食週間」です！～</p> <p>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」～</p> <p>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	ごはん 牛乳(乳) とじ肉のじゅうねんみそソースかけ かみかみメニュー れんこんといんげんのきんぴら とっくりものとりみ汁	牛乳(乳) なまあげ とり肉 さとまめみそ かつおぶし	だいこん こんにゃく にんじん はくさい 長ねぎ さやいんげん れんこん 玉ねぎ にんにく しょうが	ごはん とっくりも でん粉 こめ油 さとう ごま じゅうねん(えごま)	628 kcal	24.0 g	20.3 g	2.1 g
<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>								
25木	コッパパン(乳、麦) いちごジャム 牛乳(乳) オムレツ(卵)・ミートソースかけ 皮つきやさいのポトフ アセロラゼリー	牛乳(乳) ベーコン ウィンナー たまご(卵) とり肉 だいず	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	パン(乳、麦) じゃがいも でん粉 さとう だいず油 こめ油 みずあめ	635 kcal	24.6 g	17.6 g	2.3 g
26金	しおタンメン(ちゅうかつソフトめん(麦)+しおタンメンスープ) 牛乳(乳) ツナときりほしだいこんのかみかみあえ みかん かみかみメニュー	牛乳(乳) ぶた肉 マグロオイルフレーク	にんじん たけのこ はくさい きくらげ 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 もやし こまつな みかん	ちゅうかつソフトめん(麦) こめ油 でん粉 ごま油	584 kcal	23.7 g	14.5 g	2.3 g
<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>								
29月	ごはん 牛乳(乳) ブロッコリーのガーリックソテー かみかみメニュー 磐農(ばんのう)ビーンズシチュー ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) だいず ぶた肉 ベーコン ヨーグルト(乳)	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	ごはん じゃがいも こめ油 トマトのうまみでおいしさアップだニャ!	650 kcal	24.4 g	17.4 g	2.2 g
<p>魚食給食 ② 今日は常磐ものの「さんま」です。さんまのポーポーやきは、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>								
30火	まぜこみわかめごはん 牛乳(乳) さんまのポーポーやき かみかみメニュー みそけんちん汁 オレンジ	牛乳(乳) わかめ とうふ みそ さんま	にんじん 長ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく しょうが オレンジ	ごはん じゃがいも こめ油	651 kcal	25.8 g	24.4 g	2.2 g
31水	ごはん おかかぶりかけ 牛乳(乳) あげぎょうざ(麦) かみかみメニュー ほたて入りチャプスイ(卵)	牛乳(乳) ぶた肉 ほたて うずらたまご(卵) かまぼこ のり かつおぶし	たけのこ ほししいたけ はくさい もやし 玉ねぎ にんじん キャベツ グリンピース しょうが にら	ごはん ごま油 でん粉 こむぎ粉(麦) さとう ラード こめ油	570 kcal	23.3 g	17.1 g	2.1 g
<p>給食回数：16回 エネルギー：621kcal たんぱく質：23.8g 脂質：19.5g カルシウム：379mg 食塩相当量：2.2g</p>								

<いわき市の学校給食摂取基準> (小学校中学年1食あたり)
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	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
630	20～32	14～21	食塩相当量 2.2未満	350	50	3	リチノール換算 200	0.4	0.4	25	4.5