



よくかむことは
よく味わうこと



令和7年1月分 学校給食予定献立表 (小学校)

あけましておめでとうございます
こども心をこめてつくります。よろしくおねがいします。



こんげつ しょうくいくちくひょう かんしや だ
◎ 今月の食育目標「感謝して食べよう」

小名浜学校給食共同調理場

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	I補料	たんぱく質	脂質	食塩 相当量
9	木	ポークカレーライス(乳,麦)<麦ごはん> 牛乳(乳) ホットサラダ フィッシュビーナス	牛乳(乳) ぶた肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) とり肉 青のり にぼし だいず	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし もやし キャベツ ほうれんそう	ごはん 大麦 こめ油 じゃがいも カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦) ごま でん粉 コーンスターチ さとう	669 kcal	27.4 g	21.7 g	2.7 g
10	金	食パン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) とりささみカツ(麦) ポトスープ オレンジ	牛乳(乳) ウインナー だいず とり肉	にんじん 玉ねぎ かぶ キャベツ ブロッコリー オレンジ	パン(乳,麦) じゃがいも 小麦粉(麦) パン粉(麦) こめ油 でん粉 いちごジャム	597 kcal	24.5 g	19.6 g	1.8 g
14	火	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ ケチャップソースかけ ご汁 ハスカップゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ だいず みそ 油あげ とり肉	にんじん だいこん 玉ねぎ こまつな 長ねぎ しょうが にんにく トマト ハスカップ	ごはん じゃがいも でん粉 さとう ラード	636 kcal	25.1 g	18.3 g	1.9 g
15	水	かおりごはん 牛乳(乳) あつやきたまご(卵) じゃがいものそぼろ煮	牛乳(乳) とり肉 さつまあげ あつあげ たまご(卵)	青しそ にんじん 玉ねぎ さやいんげん	ごはん こめ油 じゃがいも さとう でん粉 油	581 kcal	24.5 g	14.3 g	2.3 g
16	木	麦ごはん 味つけのり 牛乳(乳) かつおフライ(麦) せんべい汁(麦) オレンジ	牛乳(乳) のり とり肉 だいず かつお	ごぼう にんじん ほししいたけ 長ねぎ しょうが 玉ねぎ オレンジ	ごはん 大麦 小麦粉(麦) でん粉 さとう 油 パン粉(麦) こめ油	579 kcal	23.5 g	14.5 g	1.8 g
17	金	ドックパン(乳,麦) 牛乳(乳)コーヒー チリコンカン はくさいのクリームスープ(乳,麦)	牛乳(乳) ベーコン ほたて スキムミルク(乳) チーズ(乳) ぶたレバー ぶた肉 だいず	にんじん 玉ねぎ とうもろこし はくさい にんにく	パン(乳,麦) こめ油 こめ粉 じゃがいも シチュールウ(乳,麦) 砂糖 生クリーム(乳)	652 kcal	30.0 g	24.2 g	2.4 g
20	月	ごはん 牛乳(乳) とり肉のみそがらめ スープぎょうざ(麦)	牛乳(乳) だいず ぶた肉 とり肉 みそ	ほししいたけ にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ しょうが 長ねぎ こまつな こんにゃく	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 さとう ごま油 油 ラード もち米 こめ油	561 kcal	23.0 g	13.2 g	2.0 g
21	火	☆一汁二菜の日☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろう一汁二菜の献立です。 ごはん 牛乳(乳) さばのこんぶしょうゆやき くきわかめのいため煮 うち豆入りみそ汁	牛乳(乳) 油あげ とうふ だいず みそ さば ぶた肉 さつまあげ くきわかめ	にんじん 玉ねぎ こまつな トマト ほししいたけ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう 水あめ こめ油	653 kcal	29.0 g	25.5 g	2.1 g
22	水	しょうゆラーメン(ちゅうかソフトめん(麦)+しょうゆ味スープ) 牛乳(乳) やさいはるまき(麦) とう乳プリン	牛乳(乳) ぶた肉 なると だいず とう乳	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 長ねぎ こまつな キャベツ たけのこ にら ほししいたけ	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 さとう 小麦粉(麦) でん粉 はるさめ ラード なたね油 こめ粉 水あめ ショートニング	614 kcal	22.4 g	18.9 g	2.6 g
23	木	☆朝食モデルメニュー☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・卵・のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろう一汁二菜の献立で、日本型食事の理想的な朝ごはんメニューです。 ごはん 牛乳(乳) なっとう もやしとぶた肉の油いため わかめのみそ汁	牛乳(乳) なっとう とうふ みそ わかめ ぶた肉	長ねぎ ほししいたけ にんじん たけのこ もやし キャベツ にら	ごはん さとう じゃがいも こめ油	554 kcal	25.4 g	16.1 g	2.4 g



令和6年度 学校給食標語コンクール 最優秀賞作品紹介

～ ご応募ありがとうございました！ ～

しょうがっこう かがくねん ねん ぶ
小学校 下学年(1～3年)の部
しょうがっこう しょうがくねん ねん ぶ
小学校 上学年(4～6年)の部
ちゅうがくせい ぶ
中学生の部

いわきっこ きゅうしょくたべて ちさんちしょう
おいしいな じばさんぶつ みらいで
ちさんちしょう ちいき あじ えがおさ
地産地消 地域の味に 笑顔咲く

たかくしょうがっこう ねん
高久小学校1年
ゆもとだいさんしょうがっこう ねん
湯本第三小学校5年
うえだひがししょうがっこう ねん
植田東中学校2年
まつもと 松本 めいさん
よねかわ うんほう
米川 雲鵬さん
おの でら あかね
小野寺 茜さん



1月24日～1月30日

全国学校給食週間

全国学校給食週間は、学校給食の長い歴史を振り返り、感謝の気持ちを持って給食をいただき、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実施します。

当調理場では、24日から30日まで「学校給食週間メニュー」を実施します。



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	I補 [※]	たんぱく質	脂質	食塩相当量
24	金	魚食給食 今日、常盤ものの「さんま」を使った「さんまのポーポーやき」です。「さんまのポーポーやき」は、昔から食べられているいわきの郷土料理です。	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ さんま かんてん	にんじん だいこん こんにやく 長ねぎ 玉ねぎ いちご しょうが レモン	ごはん さとう 油 じゃがいも	650 kcal	27.1 g	24.9 g	1.6 g
27	月	☆ふくしま健康応援メニュー☆ ☆一汁二菜の日☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。	牛乳(乳) みそ あじ かまぼこ かつおぶし	きりぼしだいこん にんじん 長ねぎ かぶ こんにやく ブロッコリー キャベツ	ごはん さつまいも 小麦粉(麦) パン粉(麦) こめ油 ノンエッグマヨネーズ	622 kcal	22.4 g	20.5 g	1.7 g
28	火	☆福島県 会津地方の郷土料理☆ 昔から食べられている会津地方の郷土料理「こづゆ」と、会津名物の「ソースかつ」です。	牛乳(乳) とり肉 ちくわ ほたて だいず ぶた肉	ごぼう にんじん しらたき だいこん むきえだまめ みかん	ごはん まめふ(麦) さとも 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) こめ油 さとう	660 kcal	27.5 g	17.1 g	1.9 g
29	水	☆磐城農業高校オリジナル食材使用給食☆ 磐城農業高校の生徒のみなさんが、いわき産のトマトで作ったトマトジュースを使った「ビーンズシチュー」です。	牛乳(乳) ぶた肉 だいず ベーコン ヨーグルト(乳)	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム りんご パセリ にんじん キャベツ こまつな トマト	ごはん こめ油 じゃがいも こめ粉ハヤシルウ	664 kcal	25.7 g	18.2 g	2.1 g
30	木	☆江名小学校リクエストメニュー☆ メッセージ♪「みんなが好きなメニューなので、いっぱい食べてほしいです！」	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ とり肉 たまご(卵) まぐろフレーク	にんじん 玉ねぎ こまつな にんにく	ごはん でん粉 さとう	697 kcal	32.5 g	28.3 g	2.1 g
31	金	食パン(乳、麦) スライスチーズ(乳) 牛乳(乳) メンチカツ(麦) ソースかけ ベーコンとやさいのスープ	牛乳(乳) チーズ(乳) ベーコン だいず ぶた肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ こまつな	パン(乳、麦) じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 さとう なたね油 パン粉(麦) こめ油	668 kcal	28.2 g	25.8 g	2.9 g

給食回数16回 平均栄養価：エネルギー629kcal たんぱく質26.1g 脂質20.1g カルシウム399mg 食塩相当量2.1g

※アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称のうしろに()で表記してあります。 たまご…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)

※学校給食では「そば・落花生・くるみ」を使用しておりません。※食材は、安全を確認したものを使用します。そのため食材がそろわない時には、献立や使用食材を変更する場合があります。

＜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未満	350	50	3	レチノール換算 200	0.4	0.4	25	4.5

