



令和7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」☆☆☆

常磐学校給食共同調理場

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
リクエストメニュー ★ 高坂小学校 ★									
9	木	ナン(乳,麦) 牛乳(乳) とり肉のバジル焼き キーマカレー(乳) ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ヨーグルト(乳)	玉ねぎ にんじん トマト グリーンピース かぼちゃ にんにく バジル	パン(乳,麦) 油 じゃがいも 米粉 でん粉 パーム油 砂糖 ココア 米粉ルウ 米油 オリーブオイル	867 kcal	40.9 g	30.1 g	3.0 g
夕食はうす味にしましょう。									
10	金	麦ごはん 牛乳(乳) さばのこんぶ醤油焼き みそ煮 みかん	牛乳(乳) 豚肉 昆布 厚揚げ さつま揚げ みそ さば かつお節	にんじん こんにゃく トマト さやいんげん みかん	ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖 水あめ	845 kcal	32.5 g	24.9 g	2.3 g
14	火	白河ラーメン<中華ソフトめん(麦)> +醤油ラーメンスープ> 牛乳(乳) 味付け煮卵(卵) ぶどうゼリー ビーンズカル	牛乳(乳) 豚肉 なた 卵(卵) 大豆	玉ねぎ 長ねぎ(いわき市) ほうれん草(福島県産) にんにく にんじん メンマ しょうが ぶどう	中華ソフトめん(麦) 米油 三温糖 砂糖 でん粉 ごま	719 kcal	34.3 g	14.5 g	3.2 g
夕食はうす味にしましょう。									
15	水	発芽米入りごはん 牛乳(乳) 揚げぎょうざ②(麦) マーボー豆腐 たまごスープ(卵)	牛乳(乳) とり肉 卵(卵)(福島県産) 豚肉 大豆 みそ	玉ねぎ 干しいたけ にんじん ほうれん草(福島県産) たけのこ グリーンピース にんにく しょうが キャベツ	ごはん 発芽胚芽米 でん粉 ごま油 砂糖 ラード 小麦粉(麦) 米油	795 kcal	30.4 g	22.5 g	2.5 g
☆食育の日献立☆									
16	木	ごはん(主食) 牛乳(乳) ししゃも唐揚げ(主菜) お煮しめ(副菜) 呉汁(汁物)	牛乳(乳) 大豆 豚肉 とり肉 油揚げ 豆腐 みそ ししゃも 大豆(福島県産) 生揚げ	長ねぎ(いわき市産) にんじん 玉ねぎ れんこん こんにゃく さやいんげん	ごはん じゃがいも 米油 三温糖 でん粉	757 kcal	29.5 g	25.6 g	2.0 g
17	金	ごはん 牛乳(乳) たこナゲット② ひじき油炒め 豚汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 とり肉 大豆(福島県産) みそ ひじき さつま揚げ たら いか たこ	こんにゃく 玉ねぎ にんじん 大根 長ねぎ(いわき市産) さやいんげん	ごはん じゃがいも 三温糖 米油 でん粉 大豆油 砂糖	761 kcal	32.9 g	20.7 g	2.6 g
20	月	ごはん 牛乳(乳) とり肉とトマトのオープン焼き ブロッコリーソテー 白菜と肉団子のとろみスープ	牛乳(乳) 大豆 とり肉 豆腐 豚肉 ひよこ豆	しょうが 玉ねぎ 白菜 にんじん とうもろこし ほうれん草(福島県産) にんにく バジル ブロッコリー キャベツ トマト(いわき市産)	ごはん なたね油 でん粉 砂糖 米油 オリーブオイル マヨネーズ でん粉 調合油	755 kcal	29.7 g	24.7 g	2.6 g
21	火	ごはん じゃこと大豆のつくだ煮 牛乳(乳) 青じそ入りとりつくね(麦) どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 大豆(福島県産) ひじき ちりめんじゃこ かつお節 とり肉	にんじん もやし(福島県産) とうもろこし 長ねぎ(いわき市) しょうが にんにく しそ 玉ねぎ	ごはん じゃがいも 米油 バター(乳) 砂糖 でん粉 小麦粉(麦) パン粉(麦)	765 kcal	31.8 g	23.2 g	2.2 g
22	水	ごはん 牛乳(乳) レバー入りメンチかつ(麦)・ワインソースかけ キムチチゲ はるか	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 昆布 大豆 とり肉 とりレバー	白菜 にんじん 長ねぎ(いわき市産) えのきたけ いら(福島県産) しょうが 大根 にんにく 玉ねぎ はるか	ごはん 砂糖 米粉 でん粉 なたね油 パン粉(麦) 米油	811 kcal	32.5 g	24.0 g	2.1 g

< いわき市の学校給食摂取基準 (中学校) >



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



1月(中学校)



常磐学校給食共同調理場

全国学校給食週間
*給食にまつわることに考えて考える一週間です。

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
23	木	チーズハンバーガー<バーガーパン(乳,麦)+ハンバーグ(麦)・ソースかけ(乳,麦)+チーズ(乳)> 牛乳(乳) 大麦入り野菜スープ 一口梨ゼリー	牛乳(乳) とり肉 豆腐 大豆(福島県産) 寒天 チーズ(乳)	キャベツ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリ にんにく 梨	パン(乳,麦) マーガリン(乳) 砂糖 小麦ふすま(麦) 米油 大麦 でん粉 ラード パン粉(麦) バター(乳) デミグラスソース(麦) 生クリーム(乳)	776 kcal	36.9 g	30.3 g	3.0 g
24	金	ふくしま健康応援メニュー		福島県では、ふくしま“食の基本”として「 主食・主菜・副菜 がそろった 食事+おいしく減塩 」に取り組んでいます。県民の食の特徴は、野菜不足と塩のとりすぎです。福島県食育応援企業と県が連携して考えた健康づくり応援オリジナルメニュー（野菜の甘みたっぷりみそ汁）を提供します。					
24	金	雑穀ごはん 牛乳(乳) いわしの土佐煮 ほうれん草のえごま和え 野菜の甘味たっぷりみそ汁	牛乳(乳) みそ いわし かつお節	切り干し大根 にんじん こんにやく 長ねぎ(いわき市産) かぶ ほうれん草、もやし(福島県産)	ごはん 大麦 もちきび 高きび 三温糖 黒米 発芽玄米 はと麦 アマランサス さつまいも じゅうねん 砂糖 コーンスターチ	744 kcal	28.8 g	17.1 g	2.3 g
27	月	魚食給食		いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食ではいわき市で水揚げされた「常磐もの」を取り入れています。今日は「さんま」です。					
27	月	ごはん ねぎの油みそ 牛乳(乳) さんまのポーポー焼き こづゆ(麦)	牛乳(乳) ほたて ちくわ(麦) 昆布 みそ かつお節 さんま	大根 にんじん ごぼう しらたき きくらげ さやえんどう 長ねぎ(いわき市産) しょうが	ごはん 里いも 豆麩(麦) 三温糖 米油 油	764 kcal	29.6 g	24.3 g	2.6 g
28	火	きつねうどん<ソフトめん(麦)+きつねかけ汁> 牛乳(乳) 手作りかき揚げ いよかん	牛乳(乳) とり肉 油揚げ なると しらす 青のり	玉ねぎ にんじん とうもろこし ほうれん草(福島県産) いよかん 長ねぎ(いわき市産) 枝豆 ごぼう	ソフトめん(麦) 砂糖 でん粉 米油	778 kcal	33.6 g	17.3 g	2.6 g
29	水	磐農オリジナル食材献立		磐城農業高校の生徒のみなさんが、いわき市産のトマトで作ったトマトジュースを使った献立です。トマトの酸味・甘味・うま味がきいた、ごはんによく合うビーンズシチューです。お楽しみに!!					
29	水	ごはん 牛乳(乳) ウインナーとキャベツのソテー 磐農ビーンズシチュー アセロラゼリー	牛乳(乳) 大豆 豚肉	玉ねぎ りんご マッシュルーム にんじん にんにく パセリ トマト(いわき市産) キャベツ 小松菜 アセロラ りんご	ごはん じゃがいも 砂糖 水あめ 米粉ルウ ラード 米粉 米油 でん粉	793 kcal	25.8 g	20.3 g	3.1 g
30	木	ゆかりごはん 牛乳(乳)・コーヒー 高野豆腐のから揚げ なめこと野菜のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 大豆(福島県産) みそ 高野豆腐	ゆかり なめこ、長ねぎ(いわき市産) にんじん 白菜 小松菜 にんにく しょうが	ごはん マヨネーズ でん粉 米油	735 kcal	25.5 g	22.7 g	2.8 g
31	金	ごはん 納豆 牛乳(乳) かみかみ和え いわきの家庭風お雑煮	牛乳(乳) とり肉 なると かまぼこ 昆布 ちりめんじゃこ 大豆 納豆 かつお節	にんじん ごぼう 大根 しょうが 長ねぎ、しいたけ(いわき市産) ほうれん草(福島県産) 切り干し大根	ごはん 白玉 三温糖 米油 砂糖	779 kcal	32.0 g	15.1 g	2.5 g
*給食回数16回 *平均栄養価 エネルギー：778kcal たんぱく質：31.7g 脂質：22.3g カルシウム：427mg 食塩：2.6g									

※いわき市の学校給食では、落花生・そば・くるみ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)
 ※給食に使用する食材の産地情報は、給食センターまでお問い合わせください。(納入事情により、献立内容や産地を変更する場合があります。)
 ※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。
 ※いわき市産・福島県産の食材は〇〇〇(いわき市産)・△△△(福島県産)という表記になっています。また、「かみかみメニュー」は二重の下線で表記しています。

令和6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 ~ご応募ありがとうございました~

小学校 下学年(1~3年生)の部 いわきっこ きゅうしょくたべて ちさんちしょう 高久小学校1年生 松本 めいさん
 小学校 中学年(4~6年生)の部 おいしいな 地場産物を 未来まで 湯本第三小学校5年生 米川 雲鵬さん
 中学生の部 地産地消 地域の味に 笑顔咲く 植田東中学校2年生 小野寺 茜さん

