



令和7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」☆☆☆

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
9	木	ごはん じゃことだいずのつくだ煮 牛乳(乳) 青じそ入りとりつくね(麦) どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ ちりめんじゃこ だいず かつおぶし とり肉 ひじき	にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ(いわき市産) しょうが にんにく しそ 玉ねぎ	ごはん じゃがいも こめ油 バター(乳) さとう 小麦粉(麦) でんぷん パン粉(麦)	623 kcal	27.4 g	21.3 g	2.2 g
10	金	ごはん 牛乳(乳) たこナゲット マーボーどうふ たまごスープ(卵)	牛乳(乳) とり肉 豚肉 みそ たまご(卵)(福島県産) だいず たら いか たこ	玉ねぎ ほししいたけ(福島県産) にんじん ほうれん草 たけのこ グリンピース にんにく しょうが	ごはん でんぷん ごま油 さとう だいず油 こめ油	604 kcal	27.9 g	17.7 g	2.2 g
<small>しゅくいく ひ こんだて</small> ☆食育の日献立☆ <small>しゅくいく しゅさい ふくさい しるもの こんだて</small> <small>主食・主菜・副菜・汁物がそろった献立です。ごはんを中心とした和食(日本食)の組み合わせをおぼえましょう。(※毎月19日の「食育の日」前後に実施し、和食を推進します。)</small>									
14	火	ごはん <主食> 牛乳(乳) ししゃもからあげ <主菜> ひじきの油炒め <副菜> とん汁 <汁物> かみかみメニュー	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ とり肉 みそ だいず(福島県産) ひじき さつまあげ ししゃも	こんにやく 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 さんおんとう こめ油 でんぷん	557 kcal	22.3 g	17.7 g	1.9 g
15	水	しらかわラーメン<ちゅうかソフトめん(麦)+しょうゆラーメンスープ> 牛乳(乳)・コーヒー 味付き煮たまご(卵) ぶどうゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 なると たまご(卵)(福島県産)	玉ねぎ 長ねぎ(いわき市産) ほうれん草(福島県産) メンマ しょうが にんにく ぶどう	中華ソフトめん(麦) こめ油 さんおんとう さとう	574 kcal	25.3 g	12.9 g	2.4 g
夕食はうす味にしましょう。									
16	木	むぎごはん 牛乳(乳) いわしのとき煮 みそ煮 みかん ハンバーグとチーズを はさんで 食べましょう☆	牛乳(乳) ぶた肉 こんぶ あつあげ さつまあげ みそ いわし かつおぶし	にんじん こんにやく さやいんげん みかん	ごはん 大むぎ じゃがいも さとう コーンスターチ さんおんとう	665 kcal	27.9 g	18.1 g	2.1 g
17	金	チーズハンバーガー<バーガーパン(乳,麦)+ハンバーグ ・たれかけ(乳,麦)+チーズ(乳)> 牛乳(乳) 大むぎ入り野菜スープ ひとくちなしゼリー	牛乳(乳) とり肉 だいず ぶた肉 チーズ(乳) かんてん	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 なし	パン(乳,麦) マーガリン(乳) 小麦ふすま(麦) こめ油 おし麦 じゃがいも でんぷん さとう 油 ラード バター(乳) デミグラスソース(麦) 生クリーム(乳)	564 kcal	26.3 g	22.4 g	2.3 g
20	月	ごはん 牛乳(乳) レバー入りメンチかつ(麦)・ワインソース キムチチゲ はるか はるかは ひゅうがなつ 日向夏という みかんのなかまです。	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ こんぶ だいず 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 さとう 米粉 でんぷん なたね油 パン粉(麦) こめ油	671 kcal	27.6 g	22.5 g	2.0 g
21	火	ごはん なつとう 牛乳(乳) かみかみ和え さといも汁 かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 なると かまぼこ こんぶ かつおぶし ちりめんじゃこ だいず なつとう	にんじん ごぼう 大根 きりぼしだいこん 長ねぎ、しいたけ(いわき市産) ほうれん草(福島県産) しょうが	ごはん さといも さんおんとう こめ油 さとう	527 kcal	24.1 g	12.3 g	1.9 g
22	水	ざっくごごはん 牛乳(乳) ごもくやさい肉だんご②(麦) ツナとやさいの煮びたし 大根のみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ だいず(福島県産) まぐろフレーク とり肉	大根 こまつな 玉ねぎ にんじん もやし、ほうれん草(福島県産) キャベツ 長ねぎ ごぼう しょうが	ごはん 大むぎ もちきび 高きび はと麦 はつがげんまい 黒こめ アマランサス じゃがいも さとう でん粉 ごま油 なたね油 パン粉(麦)	561 kcal	23.3 g	15.6 g	1.9 g
23	木	ごはん 牛乳(乳) イカかつ(麦) お煮しめ ご汁 かみかみメニュー	牛乳(乳) だいず ぶた肉 油あげ とうふ みそ とり肉 生あげ いか	長ねぎ(いわき市産) にんじん 玉ねぎ れんこん こんにやく にんにく さやいんげん キャベツ しょうが	ごはん じゃがいも こめ油 さんおんとう 小麦粉(麦) 油 でんぷん さとう パン粉(麦)	644 kcal	26.1 g	21.8 g	1.8 g

< いわき市の学校給食摂取基準 (小学校) >



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
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





全国学校給食週間
*給食にまつわることに
つい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
リクエストメニュー ★ 高坂小学校 ★ 自分たちだけでなく、学校みんなが喜ぶメニューを考えてくれました。CMです「ごはんを食べてみんなが元気！」									
24	金	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)	生乳(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 でん粉 パーム油 さとう ココア 米粉 米粉ルウ こめ油 オリーブオイル	737 kcal	35.0 g	26.0 g	2.6 g
◎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、ごはんによく合うピーンズシチューです。お楽しみに!!									
27	月	ごはん 牛乳(乳) ウインナーとキャベツのソテー ぱんのうピーンズシチュー アセロラゼリー	生乳(乳) だいたず ぶた肉	玉ねぎ りんご マッシュルーム りんご にんにく パセリ トマト(いわき市産) にんじん キャベツ こまつな アセロラ	ごはん じゃがいも さとう 水あめ 米粉ルウ ラード 米粉 こめ油 でんぷん	617 kcal	19.9 g	16.8 g	2.1 g
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。									
28	火	はつが米入りごはん ねぎの油みそ 牛乳(乳) さんまのポーポー焼き こづゆ(麦)	生乳(乳) ほたて ちくわ(麦) こんぶ みそ かつおぶし さんま(いわき市産)	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 はつが米が米 さといも 豆ふ(麦) さんおんとう こめ油 油	633 kcal	26.3 g	23.7 g	2.2 g
29	水	きつねうどんくソフトめん(麦)+きつねかけ汁> 牛乳(乳) 手作りかきあげ いよかん かみかみメニュー	生乳(乳) とり肉 油あげ なると しらす 青のり	玉ねぎ にんじん えだ豆 ごぼう ほうれん草(福島県産) いよかん 長ねぎ(いわき市産) とうもろこし	ソフトめん(麦) さとう でんぷん こめ油	615 kcal	26.4 g	16.2 g	2.2 g
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真が連携して考えた健康つくり応援オリジナルメニュー(やさしいあまみたっぷりみそ汁)を提供します。									
30	木	ごはん 牛乳(乳) ほっけこんぶじょうゆやき ほうれん草のえごまあえ やさしいあまみたっぷりみそ汁	生乳(乳) みそ ほっけ	きりぼしだいこん にんじん こんにやく 長ねぎ かぶ ほうれん草 もやし トマト	ごはん さつまいも じゅうねん さとう 水あめ	526 kcal	23.3 g	11.7 g	1.6 g
31	金	ゆかりごはん 牛乳(乳) こうやどうふのからあげ② なめことやさしいみそ汁	生乳(乳) とうふ だいたず みそ こうやどうふ	ゆかり なめこ にんじん 白菜 長ねぎ(いわき市産) こまつな にんにく しょうが	ごはん マヨネーズ でんぷん こめ油	579 kcal	22.1 g	21.7 g	2.0 g
*給食回数16回						*平均栄養価 エネルギー：606kcal たんぱく質：25.7g 脂質：18.7g カルシウム：400mg 食塩：2.1g			

※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)
 ※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。
 ※いわき市産・福島県産の食材は○○○(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
小学校 中学年(4~6年生)の部
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 地場産物を 未来まで
地産地消 地域の味に 笑顔咲く

高久小学校1年生
湯本第三小学校5年生
植田東中学校2年生

松本 めいさん
米川 雲鵬さん
小野寺 茜さん

