



# 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：感謝の心をもって食べよう

地場産物(福島県産、いわき市産、三和町産)には「\_\_\_\_(アンダーライン)」がひいてあります。

三和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	エネルギーのもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
9	木	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・おろしソースかけ 七草汁 みかん <small>七草汁は、「春の七草」の大根、かぶ、せりをつかいました。</small>	牛乳(乳) とり肉 大豆 豚肉	大根 にんじん 白菜 せり かぶ かぶの葉 長ねぎ みかん しょうが 玉ねぎ にんにく	ごはん でん粉 砂糖 ラード	709 kcal	25.9 g	15.3 g	1.7 g	
10	金	ごはん 牛乳(乳) いわしの生姜煮 れんこんのきんぴら なめこ汁 黒豆 <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) 豆腐 みそ かつお節 いわし とり肉 黒大豆	なめこ こまつな 長ねぎ しょうが れんこん にんじん さやいんげん	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 米油 ごま	756 kcal	31.9 g	20.3 g	2.5 g	
14	火	ごはん 牛乳(乳) 納豆 切り昆布のピリ辛炒め かきたまみそ汁(卵) <small>日本型食事献立</small>	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) みそ 納豆 豚肉 昆布	にんじん 玉ねぎ こまつな 長ねぎ にんにく	ごはん でん粉 ごま油 砂糖	737 kcal	34.1 g	19.7 g	3.1 g	
15	水	クリームパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) メンチカツ(麦) <small>かみかみメニュー</small> ミネストローネスープ(麦) 小魚大豆	牛乳(乳) ベーコン 大豆 とり肉 青のり 煮干し	にんじん 玉ねぎ セロリ さやいんげん トマト にんにく	クリームパン(卵,乳,麦) 米油 じゃがいも マカロニ(麦) オリーブオイル 小麦粉(麦) ごま パン粉(麦) でん粉 牛脂	932 kcal	33.8 g	36.2 g	2.7 g	
☆☆好間第四小学校リクエスト献立☆☆ 「すきだったからえらびました。ラーメンをたべてペンキょうをしよう！がんばれ♡(好間第四小学校より)」										
16	木	みそラーメン【中華ソフトめん(麦)+スープ】 牛乳(乳) チャーシュー③ ぶどうゼリー	牛乳(乳) とり肉 豚肉 みそ チャーシュー	にんにく しょうが にんじん たけのこ キャベツ 玉ねぎ もやし とうもろこし こまつな 長ねぎ ぶどう	中華ソフトめん(麦) 米油 ラード 砂糖	766 kcal	35.8 g	20.2 g	3.1 g	
17	金	麦ごはん 牛乳(乳) あじフリッター②(え,麦) おでん(麦) スイートスプリング	牛乳(乳) いわし あおさのり ちくわ(麦) がんもどき 昆布 あじ おきあみ(え) たら	こんにゃく 大根 にんじん しょうが スイートスプリング	ごはん 大麦 じゃがいも でん粉 砂糖 小麦粉(麦) 米粉 米油	770 kcal	25.8 g	22.3 g	2.2 g	
20	月	チキンカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳)・メロン味 ブロッコリーとエリンギのソテー	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 ブロッコリー エリンギ とうもろこし	ごはん じゃがいも 砂糖 カレールウ(乳,麦) 米油 ハヤシルウ(麦) オリーブオイル	813 kcal	26.9 g	19.8 g	3.1 g	
21	火	ごはん 牛乳(乳) <small>かみかみメニュー</small> とり肉とレバーの南蛮漬け ユッケジャンスープ(卵) チーズ(乳)	牛乳(乳) 豚肉 卵(卵) とりレバー とり肉 チーズ(乳)	にんじん ぜんまい もやし 長ねぎ なら にんにく こんにゃく しょうが	ごはん ごま油 砂糖 ごま でん粉 米油	853 kcal	42.0 g	26.3 g	2.6 g	
22	水	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) <small>日本型食事献立</small> スコッチエッグ(卵,麦)・ソース さつまいものシチュー(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) 豚肉 大豆 卵(卵)	玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	パン(乳,麦) さつまいも ホワイトルウ(乳,麦) 生クリーム(乳) 小麦粉(麦) ラード パン粉(麦) でん粉	842 kcal	33.7 g	29.2 g	2.4 g	

給食回数：16回 エネルギー：792kcal たんぱく質：31.5g 脂質：23.3g カルシウム：437mg 食塩相当量：2.6g

◎給食の食材は安全が確認できたものを使用しています。そのため、食材がそろわないときには献立内容や産地を変更する場合があります。◎はしは毎日持ち帰って洗いましょう。次の日も忘れずに。

◎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。 ◎「そば」「落花生」「くるみ」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。

◎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)

### <学校給食 摂取基準>

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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ナトリウム g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
810	26~41	18~27	食塩相当量 2.8未満	450	120	4	リノール換算 300	0.5	0.6	30	6.5

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	エネルギーのもとになる食品	1kcal	たんぱく質	脂質	食塩相当量
23	木	ごはん 牛乳(乳) 信田煮 ひじきの油炒め どさんこ汁(乳) <small>日本型食事献立</small>	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ とり肉 干しひじき 大豆 さつま揚げ	にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ さやいんげん	ごはん じゃがいも 米油 バター(乳) でん粉 砂糖 ラード ごま	730 kcal	27.7 g	21.4 g	2.2 g
<p>1月24日～30日は、  全国学校給食週間は、学校給食の歴史を振り返り、学校給食への興味・関心を深めてもらうことを目的に実施しています。1月24日から一週間、様々な献立が登場しますので、感謝の気持ちを持って味わっていただきます。</p>									
24	金	地域の郷土料理 * 会津 雑穀ごはん <small>かみかみメニュー</small> <small>日本型食事献立</small> 牛乳(乳) ソースカツ(麦) ごま和え こづゆ(麦)	牛乳(乳) とり肉 ちくわ(麦) 昆布 ほたて 大豆 豚肉	大根 にんじん ごぼう しらたき さやえんどう 干しいたけ トマト ほうれん草 もやし	ごはん 大麦 黒米 アマランサス 高きび もちきび 発芽玄米 はと麦 でん粉 さといも 豆麩(麦) 小麦粉(麦) パン粉(麦) こめ油 砂糖 ごま	793 kcal	32.8 g	22.1 g	3.4 g
27	月	◆磐城農業高等学校オリジナル食材献立◆ ごはん 牛乳(乳) ウインナーとキャベツのソテー ビーンズシチュー ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) 大豆 豚肉 ウインナー 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 トマト こまつな とうもろこし キャベツ エリンギ	ごはん じゃがいも 米油 米粉ハヤシルウ	817 kcal	29.3 g	21.4 g	2.8 g
28	火	魚食 給食 ふくしま健康応援メニュー   ごはん 牛乳(乳) さんまのポーポー焼き まめみそ 野菜の甘味たっぷりみそ汁 <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) みそ さんま 大豆	にんじん かぶ 長ねぎ こんにゃく 切り干し大根 しょうが	ごはん さつまいも 米油 でん粉 砂糖 ごま	835 kcal	28.9 g	28.6 g	1.7 g
29	水	食パン(乳,麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) きのこ野菜のサラダ <small>過去に実施された ふくしま健康応援メニューです。</small> かぼちゃポタージュ(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ハム	玉ねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ なら しめじ にんにく ブルーベリー	パン(乳,麦) じゃがいも 米油 オリーブオイル マヨネーズ ホワイトルウ(乳,麦) 砂糖	784 kcal	37.0 g	24.7 g	2.5 g
30	木	けんちんうどん【ソフトめん(麦)+かけ汁】 牛乳(乳) かき揚げ(麦) いちご② <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) 油揚げ	にんじん 長ねぎ 大根 こんにゃく こまつな ごぼう いちご	ソフトめん(麦) さといも ごま油 米油 小麦粉(麦)	757 kcal	25.9 g	26.2 g	2.4 g
31	金	ごはん 牛乳(乳) 厚焼き卵(卵) ねぎの油みそ じゃがいものそぼろ煮 <small>日本型食事献立</small>	牛乳(乳) とり肉 厚揚げ さつま揚げ 卵(卵) みそ かつお節	玉ねぎ にんじん さやいんげん 長ねぎ	ごはん じゃがいも 砂糖 でん粉 米油	772 kcal	32.1 g	18.3 g	2.6 g

～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～ SDGs……持続可能な開発目標



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



たくさんのご応募、ありがとうございました。世界中で問題となっている食料廃棄についてあらためて考え、食品ロスを減らすべく、自分にできることを考えてみましょう。