



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	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	1人1日	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 ななくさ汁 みかん <small>ななくさ汁は、「春のななくさ」の大根、かぶ、せりをつかいました。</small>	牛乳(乳) とり肉 大豆 ぶた肉	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 さとう ラード	592 kcal	23.0 g	15.0 g	1.6 g
10 金	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 いわしのしょうが煮 れんこんのきんぴら なめこ汁 くるまめ <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) <u>とうふ</u> みそ かつおぶし いわし とり肉 くらだいず	<u>なめこ</u> こまつな <u>長ねぎ</u> 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 さとう 米油 ごま	594 kcal	26.4 g	17.7 g	2.1 g
14 火	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 なっとう きりこんぶのピリカラいため かきたまみそ汁(卵)	牛乳(乳) <u>とり肉</u> たまご(卵) <u>みそ</u> なっとう ぶた肉 こんぶ	にんじん 玉ねぎ こまつな <u>長ねぎ</u> にんにく	ごはん でん粉 ごま油 さとう	589 kcal	29.3 g	17.6 g	2.7 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) こざかなだいず	牛乳(乳) ベーコン だいず とり肉 青のり にぼし	にんじん 玉ねぎ セロリ さやいんげん トマト <u>にんにく</u>	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	730 kcal	27.5 g	29.5 g	2.4 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。ラーメンをたべてばんきょうをしよう！がんばれ◎♡」(好間第四小学校より)								
16 木	☆好間第四小学校リクエスト献立☆ みそラーメン【ちゅうかソフトめん(麦)+スープ】 牛乳(乳) チャーシュー② ぶどうゼリー	牛乳(乳) <u>とり肉</u> ぶた肉 みそ チャーシュー	<u>にんにく</u> しょうが にんじん たけのこ キャベツ 玉ねぎ <u>もやし</u> とうもろこし こまつな 長ねぎ ぶどう	ちゅうかソフトめん(麦) 米油 ラード さとう	577 kcal	27.7 g	15.6 g	2.6 g
17 金	むぎごはん 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 こんぶ あじ おきあみ(え) たら	<u>こんにゃく</u> 大根 にんじん しょうが スイートスプリング	ごはん おおむぎ じゃがいも でん粉 さとう 小麦粉(麦) 米粉 米油	624 kcal	22.4 g	21.2 g	1.9 g
20 月	チキンカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳)・メロンあじ 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 <u>にんにく</u> ブロッコリー <u>エリンギ</u> とうもろこし	ごはん じゃがいも さとう カレールウ(乳,麦) 米油 ハヤシルウ(麦) オリーブオイル	632 kcal	21.8 g	16.7 g	2.5 g
21 火	ごはん 牛乳(乳) <small>かみかみメニュー</small> とり肉とレバーのなんばんづけ ユッケジャンスープ(卵) チーズ(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 <u>たまご(卵)</u> とりレバー <u>とり肉</u> チーズ(乳)	にんじん ぜんまい <u>もやし</u> 長ねぎ なら <u>にんにく</u> <u>こんにゃく</u> しょうが	ごはん ごま油 さとう ごま でん粉 米油	686 kcal	35.8 g	22.7 g	2.3 g
22 水	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) 日本型食事献立 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) <u>とり肉</u> チーズ(乳) スキムミルク(乳) ぶた肉 だいず たまご(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	701 kcal	29.2 g	25.9 g	2.3 g

給食回数：16回 エネルギー：629kcal たんぱく質：26.3g 脂質：20.3g カルシウム：401mg 食塩相当量：2.2g

◎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、製造工場で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	げんねい換算 200	0.4	0.4	25	4.5

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	1食分	たんぱく質	脂質	食塩相当量
23	木	ごはん 牛乳(乳) しのだ煮 ひじきの油いため どさんこ汁(乳) 日本型食事献立	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ 油あげ とり肉 干しひじき だいず さつまあげ	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 さとう ラード ごま	587 kcal	23.6 g	19.6 g	2.0 g
<p>1月24日~30日は、全国学校給食週間!</p> <p>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よう。</p>									
24	金	地域の郷土料理 * 会津 ざっこくごはん ← かみかみメニュー 牛乳(乳) ソースカツ(麦) ごまあえ こづゆ(麦) 日本型食事献立	牛乳(乳) とり肉 ちくわ(麦) こんぶ ほたて だいず ぶた肉	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 おおむぎ 黒米 アマランサス 高きび もちきび はつがげんまい はと麦 でん粉 さとも まめふ(麦) 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油 さとう ごま	607 kcal	25.7 g	18.7 g	2.6 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) だいず ぶた肉 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	647 kcal	23.8 g	18.1 g	2.3 g
28	火	魚食給食 ふくしま健康応援メニュー 日本型食事献立	牛乳(乳) みそ さんま だいず	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 さとう ごま	694 kcal	25.8 g	27.4 g	1.6 g
29	水	食パン(乳,麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) きのことやさいのサラダ かぼちゃポターージュ(乳,麦) <small>過去に実施された ふくしま健康応援メニューです。</small>	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) さとう	627 kcal	31.4 g	20.9 g	2.1 g
30	木	けんちんうどん【ソフトめん(麦)+かけ汁】 牛乳(乳) かきあげ(麦) いちご② かみかみメニュー	牛乳(乳) 油あげ	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) さとも ごま油 米油 小麦粉(麦)	576 kcal	20.6 g	22.0 g	2.0 g
31	金	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 あつやきたまご(卵) ねぎの油みそ じゃがいものそぼろ煮	牛乳(乳) とり肉 あつあげ さつまあげ たまご(卵) みそ かつおぶし	玉ねぎ にんじん さやいんげん 長ねぎ	ごはん じゃがいも さとう でん粉 米油	604 kcal	26.1 g	15.5 g	2.3 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。