

☆今年もよろしくおねがいします☆



令和7年 1月分 学校給食予定献立表 (中学校)



はしを忘れないでね!



勿来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	ポークカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) ひよこ豆のソテー グレープゼリー カミカミメニュー	牛乳(乳)(福島県産・通年) ひよこ豆 豚肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳)	とうもろこし 枝豆 玉ねぎ にんじん にんにく ぶどう	ごはん(福島県産・通年) 砂糖 米油 じゃがいも カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦) 米粉のカレールウ	859 kcal	27.6 g	24.7 g	3.1 g
10	金	けんちんうどん 牛乳(乳) ＜ソフトめん(麦)+けんちんかけ汁＞ さつまいもの天ぷら(麦) フルーツヨーグルト(乳)	牛乳(乳) とり肉 油揚げ ヨーグルト(乳)	にんじん 長ねぎ(いわき市産) 大根 こんにやく 小松菜 バナナ みかん 桃	ソフトめん(麦) さつまいも 小麦粉(麦) でん粉 米油 ごま油 砂糖	799 kcal	30.9 g	18.1 g	2.4 g
14	火	ごはん 牛乳(乳) 県産青じそつくね(麦) ブロッコリー炒め トック入りユッケジャンスープ(卵)	牛乳(乳) 大豆 豚肉 干しひじき 豚レバー 卵(卵) とり肉(福島県産)	青じそ もやし(県産・通年) 玉ねぎ 長ねぎ(いわき市産) にんじん にら(福島県産) にんにく とうもろこし ぜんまい ブロッコリー	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 ごま 砂糖 パン粉(麦) きび砂糖 オリーブオイル ごま油 トック	788 kcal	31.5 g	26.1 g	2.5 g
♪ 植田中学校リクエストメニュー ♪ 献立CMです『みんな好きだから揚げをつけました。バランスがたよらないように気をつけて献立を考えました。楽しんで食べてください。』									
15	水	うずまきパン(乳,麦) 牛乳(乳) とり肉のから揚げ② 野菜ソテー 野菜スープ はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) とり肉 豚肉 ベーコン	小松菜(いわき市産) ほうれん草 しめじ しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん もやし とうもろこし レモン	パン(乳,麦) 砂糖 でん粉 マーガリン(乳) 米油 水あめ はちみつ	830 kcal	38.8 g	26.4 g	2.8 g
16	木	ごはん 牛乳(乳) 納豆 キャベツと豚肉のみそ炒め きのこ入りすいとん汁(麦)	牛乳(乳) 大豆 納豆 豚肉 みそ とり肉 油揚げ	キャベツ 玉ねぎ にんじん 大根 長ねぎ(いわき市産) たけのこ 干しいたけ しめじ ごぼう	ごはん 砂糖 米油 でん粉 きび砂糖 すいとん(麦)	782 kcal	34.9 g	19.0 g	2.8 g
17	金	ごはん 牛乳(乳) ししゃもフライ(麦)② こんにやくのおかか煮 もずくと豆腐のみそ汁 カミカミメニュー	牛乳(乳) 大豆 ししゃも とり肉 さつま揚げ もずく 豆腐 かつお節 大豆ペースト(県産・通年) みそ	こんにやく にんじん さやいんげん 長ねぎ(いわき市産)	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油 きび砂糖 じゃがいも	740 kcal	30.1 g	22.8 g	2.4 g
♪ ふくしま健康応援メニュー ♪ 『野菜の甘みたっぷりみそ汁』は、だしの風味に野菜の甘みが加わってうす味でもおいしく食べられる「健康応援みそ汁」です。									
20	月	ツナごはん＜減量ごはん＞ 牛乳(乳) 豆腐と野菜のナゲット(麦)② 野菜の甘みたっぷりみそ汁	牛乳(乳) 大豆 豆腐 豆乳 たい まぐろフレーク みそ 大豆ペースト	枝豆 玉ねぎ とうもろこし かぶ にんじん 切干し大根 こんにやく 長ねぎ(いわき市産) かぶの葉	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 油 大豆油 米油 きび砂糖 さつまいも	784 kcal	27.3 g	27.6 g	2.3 g
21	火	麦ごはん 牛乳(乳) かけいフライ(麦) ひじきのごまマヨネーズ和え 白菜と大根のみそ汁 カミカミメニュー	牛乳(乳) かけい 干しひじき まぐろフレーク 豆腐 油揚げ 大豆ペースト みそ	にんじん ブロッコリー キャベツ とうもろこし 玉ねぎ 白菜 大根 小松菜	ごはん 大麦 小麦粉(麦) ごま パン粉(麦) 米油 きび砂糖 でん粉 マヨネーズ じゃがいも	795 kcal	28.6 g	26.9 g	2.2 g
22	水	ドッグパン(乳,麦) 牛乳(乳) カミカミメニュー チリコンカン 白菜のシチュー(乳,麦) りんご	牛乳(乳) 豚肉 豚レバー とり肉 大豆ミート(県産・通年) 大豆 ほうたて スキムミルク(乳)	玉ねぎ パセリ トマト にんにく にんじん 白菜 マッシュルーム りんご(福島県産)	パン(乳,麦) 米粉 米油 じゃがいも 小麦粉(麦) 砂糖 油 生クリーム(乳)	736 kcal	33.3 g	23.5 g	2.9 g
🐟 魚食給食【さんまのポーポー焼き】 🐟 いわき市の港に水揚げされた「さんま」が、郷土料理「さんまのポーポー焼き」になって登場です。ごはんのおかずぴったりの味わいです!									
23	木	ごはん 牛乳(乳) さんまのポーポー焼き カミカミメニュー ごぼうサラダ にらと豆腐のすまし汁	牛乳(乳) さんま(いわき市産) みそ とり肉 豆腐	長ねぎ(いわき市産) しょうが ごぼう にんじん キャベツ 玉ねぎ にら(福島県産)	ごはん 油 ごま マヨネーズ	789 kcal	30.6 g	29.7 g	2.1 g

※ アレルギ物質を含む献立・食品の場合は名称の後ろに()で表記してあります。

卵…(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。

※ しらすや海そう類には、海洋生物(小さなえび・かに)が混じる可能性があります。

※ 「はし」は忘れず持ち帰り、毎日清潔なものを使いましょう。

※ 食材は、安全を確認したものを 사용합니다。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。

《今日の食育目標》

感謝して食べよう

学校給食標語コンクール 最優秀賞受賞作品

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

小学校上学年の部 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



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
<p>1月24日~30日は、全国学校給食週間!</p> <p>給食に注目してみよう!</p> <p>学校給食は、明治22年(136年前)に山形県鶴岡市の忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちに食事を出したのがはじまりとされています。その後、次第に全国へと広がっていきました。</p> <p>1月24日からの5日間の給食は、ちょっと特別なメニューが並んでいます。給食のよさやいわき市ならではの恵みを感じながら食べましょう。</p>									
24	金	♪田人小学校リクエストメニュー♪ みそラーメン 牛乳(乳) ＜中華ソフトめん(麦)+みそ味スープ＞ 揚げぎょうざ(麦)② ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) 豚肉 みそ ヨーグルト(乳)	キャベツ しょうが 玉ねぎ もやし にら(福島県産) にんじん 白菜 たけのこ とうもろこし にんにく	中華ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 油 ラード 米油	851 kcal	35.1 g	23.8 g	3.4 g
<p>♪磐農産「トマトジュース」使用献立♪ 磐城農業高校(磐農)の生徒さんたちが育て、製作した「トマトジュース」を、ピーンズシチューにとり入れました。酸味がきいていておいしいですよ。</p>									
27	月	ごはん 牛乳(乳) キャベツとウインナーのソテー 磐農ピーンズシチュー いよかん	牛乳(乳) ウインナー 大豆 豚肉	にんじん キャベツ 小松菜 パセリ 玉ねぎ にんにく マッシュルーム りんご(福島県産) とうもろこし トマト(いわき市産) いよかん	ごはん 米油 じゃがいも 米粉のハヤシルウ	794 kcal	26.4 g	23.1 g	2.5 g
<p>◎地域の郷土料理献立【こづゆ】◎ こづゆは会津地方で昔から食べられてきた郷土料理です。古くから庶民のごちそうとして親しまれ、今もお正月やお祝いの席でふるまわれています。</p>									
28	火	ごはん 牛乳(乳) 県産チキンカツ(麦)・減塩ソース ねぎ肉みそ こづゆ(麦) いわき市産ひと口いちごゼリー	牛乳(乳) 大豆 とり肉(福島県産) 豚肉 みそ 寒天	にんにく にんじん ごぼう レモン しらたき きくらげ さやえんどう 干しいたけ 長ねぎ・いちご(いわき市産)	ごはん 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油 三温糖 里芋 豆ふ(麦) 砂糖	758 kcal	28.5 g	20.1 g	2.8 g
<p>◎地元食材使用献立【長ねぎ・梨】◎ 福島県やいわき市にはたくさんのおいしい食材があります。地元のもの食べて、心も体も元気にしましょう!!</p>									
29	水	コッペパン(乳、麦) いわき市産梨ジャム 牛乳(乳) ネギびよんグラタン(麦) 野菜とハムのサラダ オニオンスープ	牛乳(乳) 大豆 豚肉 ハム ベーコン	トマト 玉ねぎ にんじん キャベツ 長ねぎ・レタス(いわき市産) きゅうり(福島県産) しめじ パセリ	パン(乳、麦) マカロニ(麦) 砂糖 牛脂 大豆油 きび砂糖 オリーブオイル じゃがいも 油 梨ジャム(いわき市産)	716 kcal	27.6 g	20.8 g	3.4 g
<p>◇ 節分献立 ◇ 🐟 魚食給食【いわし】 🐟 今年の節分は2月2日です。いり豆をまき、病気をせず元気に過ごせるよう願う行事です。また、いわしの頭を柊(ひいらぎ)の小枝にさして戸口に飾り、魔よけにします。給食では「いわき産いわしの梅煮」と「大豆たっぷりの呉汁」が出ます。少し早めの節分献立を味わって食べてください。</p>									
30	木	ごはん 牛乳(乳) いわしの梅煮 豚肉のうま煮 呉汁	牛乳(乳) 豚肉 凍り豆腐 大豆 とり肉 油揚げ 豆腐 みそ いわし(いわき市産)	うめ 玉ねぎ にんじん 干しいたけ 大根 こんにやく こねぎ・長ねぎ(いわき市産)	ごはん でん粉 きび砂糖 じゃがいも	780 kcal	38.4 g	22.5 g	2.6 g
31	金	トマにやんキムチ丼 牛乳(乳) いかナゲット② えのきと野菜のみそ汁	牛乳(乳) たら いか 豚肉 昆布 豆腐 大豆ペースト みそ	トマト・長ねぎ(いわき市産) にんじん 大根 にんにく しょうが 白菜 もやし 玉ねぎ えのきたけ にら(福島県産) 小松菜	ごはん でん粉 砂糖 大豆油 米油 米粉 きび砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	773 kcal	34.4 g	22.5 g	2.7 g

<学校給食摂取基準(中学校)>いわき市の生徒の身長・体重等の状況をふまえ、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)	食塩 相当量(g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (mg)
810	33.5	22.5	2.7g 未滿	450	4	レチノール換算 300	0.5	0.6	30	6.5



ぼくたち、5人の名前を知っているかな?

体に必要な栄養を
しっかりとって
1年を元気に過ごそう!



給食回数 : 16回
平均栄養価: エネルギー 786kcal
たんぱく質 31.5g
脂質 23.6g
カルシウム 408mg
食塩相当量 2.7g