

☆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 (小学校)

はしをわすれないでね!

勿来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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
9	木	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)(<u>福島県産・通年</u>) とり肉 油あげ ヨーグルト(乳)	にんじん <u>長ねぎ(いわき市産)</u> 大根 こんにやく こまつな パナナ みかん もも	ソフトめん(麦) さつまいも 小麦粉(麦) でんぷん こめ油 ごま油 さとう	610 kcal	24.0 g	15.7 g	2.1 g
10	金	ごはん 牛乳(乳) なつとう キャベツとぶた肉のみそいため きのこ入りすいとん汁(麦)	牛乳(乳) だいず なつとう ぶた肉 みそ とり肉 油あげ	キャベツ 玉ねぎ にんじん <u>長ねぎ(いわき市産)</u> たけのこ ほししいたけ しめじ ごぼう 大根	<u>ごはん(福島県産・通年)</u> さとう こめ油 でんぷん きびざとう すいとん(麦)	595 kcal	26.9 g	15.6 g	2.2 g
<p>♪<u>植田中学校リクエストメニュー</u>♪ 献立CMです『みんな好きなから揚げをつきました。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。』</p>									
14	火	うずまきパン(乳,麦) 牛乳(乳) とり肉からあげ② やさいソテー やさいスープ はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) <u>とり肉(福島県産)</u> ぶた肉 ベーコン	しょうが <u>こまつな(いわき市産)</u> キャベツ しめじ にんじん <u>もやし(福島県産・通年)</u> 玉ねぎ とうもろこし ほうれん草 レモン	パン(乳,麦) さとう マーガリン(乳) でんぷん こめ油 水あめ はちみつ	674 kcal	20.7 g	20.6 g	2.3 g
15	水	ごはん 牛乳(乳) 県産とりつくね(麦) ブロッコリーいため トック入りユッケジャンスープ(卵)	牛乳(乳) だいず <u>とり肉(福島県産)</u> ぶた肉 たまご(卵)	しょうが 玉ねぎ ブロッコリー とうもろこし <u>にら(福島県産)</u> にんにく にんじん ぜんまい もやし <u>長ねぎ(いわき市産)</u>	ごはん 小麦粉(麦) さとう ごま パン粉(麦) だいず油 きびざとう オリーブオイル ごま油 トック	584 kcal	25.9 g	23.2 g	2.0 g
16	木	トマにやんキムチどん 牛乳(乳) いかなゲット② えのきとやさいのみそ汁	牛乳(乳) たら いか こんぶ ぶた肉 とうふ みそ <u>だいずペースト(福島県産・通年)</u>	しょうが にんじん 大根 こまつな もやし <u>にら(福島県産)</u> にんにく はくさい 玉ねぎ <u>長ねぎ・トマト(いわき市産)</u> えのきたけ	ごはん でんぷん さとう こめ油 だいず油 こめ粉 きびざとう ごま ごま油 じゃがいも	624 kcal	29.4 g	20.3 g	2.2 g
17	金	ポークカレーライス(乳,麦) カミカミメニュー 牛乳(乳) <u>ひよこ豆のソテー</u> グレープゼリー	牛乳(乳) ひよこ豆 ぶた肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳)	とうもろこし えだまめ 玉ねぎ にんじん にんにく ぶどう	ごはん さとう こめ油 じゃがいも こめ粉のカレールー カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦)	688 kcal	22.8 g	21.3 g	2.6 g
<p>🐟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。ごはんのおかずにとぴったりの味わいです!</p>									
20	月	ごはん 牛乳(乳) さんまのポーポー焼き カミカミメニュー <u>ごぼうサラダ</u> にらとうふのすまし汁	牛乳(乳) さんま みそ とり肉 とうふ	しょうが <u>長ねぎ(いわき市産)</u> ごぼう にんじん キャベツ 玉ねぎ <u>にら(福島県産)</u>	ごはん 油 ごま マヨネーズ	653 kcal	26.9 g	27.7 g	1.8 g
21	火	ドッグパン(乳,麦) 牛乳(乳) チリコンカン カミカミメニュー はくさいのシチュー(乳,麦) <u>りんご</u>	牛乳(乳) ぶた肉 だいず <u>だいずミート(福島県産・通年)</u> とり肉 ほたて スキムミルク(乳)	玉ねぎ パセリ トマト にんにく にんじん はくさい マッシュルーム <u>りんご(福島県産)</u>	パン(乳,麦) こめ粉 こめ油 じゃがいも 小麦粉(麦) さとう 油 なまクリーム(乳)	578 kcal	26.4 g	19.6 g	2.1 g
22	水	<u>麦ごはん</u> 牛乳(乳) かれいフライ(麦) ひじきのごまマヨネーズあえ はくさいと大根のみそ汁 カミカミメニュー	牛乳(乳) かれい ほしひじき みそ まぐろフレーク とうふ 油あげ だいずペースト	にんじん ブロッコリー キャベツ とうもろこし 玉ねぎ はくさい 大根 こまつな	ごはん 大麦 小麦粉(麦) ごま パン粉(麦) こめ油 きびざとう でんぷん マヨネーズ じゃがいも	633 kcal	24.7 g	24.3 g	2.0 g
<p>♪<u>田人小学校リクエスト</u>♪ 献立CMです『この献立でたくさんの野菜がとれるようにしました。みんなが好きて食べやすいメニューを一生懸命考えました。いつも作ってくれる方に感謝の気持ちを込めて、味を楽しみながら食べましょう。』</p>									
23	木	みそラーメン 牛乳(乳) カミカミメニュー (ちゅうかソフトめん(麦)+みそ味スープ) <u>あげぎょうざ(麦)②</u> ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 みそ ヨーグルト(乳)	キャベツ しょうが 玉ねぎ <u>にら(福島県産)</u> にんじん たけのこ もやし はくさい とうもろこし にんにく	ちゅうかソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でんぷん さとう 油 ラード こめ油	639 kcal	27.5 g	18.6 g	2.6 g

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

たまご…(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使用します。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。

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 采川 雲鵬さん
おいしいな 地場産物を 未来まで

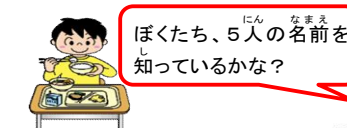
こんげつ しょうくく もく ひょう
《今月の食育目標》
 かんしゃ た
感謝して食べよう



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	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>給食にちゅうもくしてみよう!</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。1月24日から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	<p>♪磐農産「トマトジュース」使用献立♪ 磐城農業高校(磐農)の生徒さんたちが製作した「トマトジュース」を、ビ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>							
		ごはん 牛乳(乳) キャベツとウインナーのソテー ぼんのうビーンズシチュー いよかん	牛乳(乳) ウインナー だいず ぶた肉	にんじん キャベツ こまつな 玉ねぎ とうもろこし りんご(福島県産) にんにく パセリ トマト(いわき市産) マッシュルーム いよかん	ごはん こめ油 じゃがいも こめ粉のハヤシルウ	630 kcal	21.4 g	19.9 g	2.2 g
27	月	<p>◎地元食材使用献立【ごはん・長ねぎ】◎ 給食のお米は、いわき市産コシヒカリを使用しています。地域のめぐみに感謝し、しっかり食べましょう。</p>							
		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 もずくととうふのみそ汁 カミカミメニュー	牛乳(乳) 大豆 ししゃも とり肉 みそ さつまあげ もずく とうふ かつおぶし だいずペースト	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) でんぶん パン粉(麦) こめ油 きびざとう じゃがいも	605 kcal	26.0 g	21.5 g	2.1 g
28	火	<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。地元のものを食べて、心も体も元気にしましょう!!</p>							
		コッペパン(乳,麦) いわき市産なしジャム 牛乳(乳) ネギびんぐラタン(麦) やさいとハムのサラダ オニオンスープ	牛乳(乳) だいず ぶた肉 ハム ベーコン	長ねぎ・レタス(いわき市産) トマト 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり(福島県産) しめじ パセリ	パン(乳,麦) マカロニ(麦) きゅうし だいず油 さとう きびざとう じゃがいも オリーブオイル 油 なしジャム(いわき市産)	592 kcal	23.0 g	17.8 g	2.6 g
29	水	<p>♪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。</p>							
		ツナごはん<げんりょうごはん> 牛乳(乳) とうふとやさいのナゲット(麦)② やさいのあまみたっぷりみそ汁	牛乳(乳) だいず とうふ とうにゅう たい まぐろフレーク みそ だいずペースト	えだまめ 玉ねぎ とうもろこし かぶ にんじん きりぼし大根 こんにやく 長ねぎ(いわき市産) かぶのは	ごはん 小麦粉(麦) でんぶん さとう 油 だいず油 こめ油 きびざとう さつまいも	624 kcal	22.8 g	24.8 g	1.9 g
30	木	<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。ふる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>							
		ごはん 牛乳(乳) ねぎ肉みそ 県産チキンカツ(麦)・ワインソースかけ こづゆ(麦) いわき市産ひと口いちごゼリー	牛乳(乳) だいず とり肉(福島県産) ぶた肉 みそ かんてん	にんにく にんじん ごぼう しらたき ほししいたけ きくらげ さやえんどう レモン 長ねぎ・いちご(いわき市産)	ごはん 小麦粉(麦) パン粉(麦) こめ油 きびざとう でんぶん さとう さんおんとう さとも まめふ(麦)	610 kcal	23.6 g	17.5 g	2.4 g
31	金	<p>◇節分献立◇ 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「いわき産いわしのうめ煮」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>							
		魚食給食【いわし】 麦ごはん 牛乳(乳) いわしのうめ煮 ぶた肉のうま煮 ご汁 カミカミメニュー	牛乳(乳) ぶた肉 こうりどとうふ だいず とり肉 油あげ とうふ みそ いわし(いわき市産)	うめ 玉ねぎ にんじん こんにやく ほししいたけ 大根 こねぎ・長ねぎ(いわき市産)	ごはん 大麦 でんぶん きびざとう じゃがいも	614 kcal	31.4 g	19.5 g	2.2 g

<学校給食摂取基準(小学校)>いわき市の児童の身長・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)
630	26	17.5	2.2g未満	350	3.0	レチノール換算 200	0.4	0.4	20	5



栄養をしっかりって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 622kcal
たんぱく質 25.2g
脂質 20.5g
カルシウム 374mg
食塩相当量 2.2g