

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	ムリなくおいしく減塩献立 ごはん 牛乳(乳) さばの昆布醤油焼き すき焼き いよかん	牛乳(乳) 豚肉 焼き豆腐 さば	にんじん 干しいたけ しらたき えのきたけ 白菜 長ねぎ トマト いよかん	ごはん 米油 砂糖 水あめ	774 kcal	33.1 g	26.0 g	2.1 g	
10	金	季節の行事食献立 * 人日(じんじつ)の節句 日本型食生活献立 ごはん 牛乳(乳) 厚揚げと豚肉のみそ炒め 納豆 七草汁	牛乳(乳) とり肉 油揚げ 大豆 納豆 豚肉 みそ 厚揚げ	大根 えのきたけ かぶ かぶの葉 白菜 せりにんじん しょうが 玉ねぎ	ごはん 米油 砂糖 でん粉	750 kcal	35.9 g	21.2 g	2.3 g	
14	火	バターロール(乳,麦) 牛乳(乳)・いちご チリコンカン 白菜とコーンのクリームスープ(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) 豚肉 スキムミルク(乳) ほたてフレーク 大豆 スキムミルク(乳) 大豆ミート	にんじん 玉ねぎ とうもろこし 白菜 ほうれん草 にんにく トマト	パン(乳,麦) 砂糖 マーガリン(乳) コーンスターチ 小麦粉(麦) 米油 パーム油 油 生クリーム(乳) 米粉	811 kcal	37.1 g	28.6 g	2.9 g	
15	水	福島味めぐり * 浜通り 地域の郷土料理献立 * いわき市 カルシウム米入りごはん 焼きのり 牛乳(乳) 赤魚の揚げ煮 いわきの家庭風お雑煮 ぶどうゼリー	牛乳(乳) とり肉 なると 赤魚 焼きのり	にんじん ごぼう 大根 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 しょうが ぶどう	「福島味めぐり」として、浜通りと会津地方の郷土の味を楽しみましょう。今日は、いわき市の郷土料理です。 赤魚を油で揚げて、たれで煮る料理は、いわき市でむかしから食べられています。今日はたれをかけて仕上げました。	ごはん でん粉 白玉もち 砂糖 米油	813 kcal	32.0 g	16.0 g	2.2 g
16	木	ポークカレーライス<麦ごはん+カレー(麦)> 牛乳(乳) 野菜ソテー カルシウムウエハース(乳,麦)	牛乳(乳) 豚肉 豆乳チーズ スキムミルク(乳)	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ かぼちゃ とうもろこし しめじ キャベツ 小松菜	ごはん 小麦 米油 じゃがいも ルウ(麦) でん粉 砂糖 パーム油 ココア 米粉 豆乳バター 小麦粉(麦) コーンスターチ 油 ショートニング	822 kcal	27.1 g	33.2 g	2.9 g	
17	金	塩タンメンスープ<中華ソフトめん(麦)+スープ> 牛乳(乳) ほうれん草入りぎょうざ②(麦) りんご	牛乳(乳) 豚肉 大豆 かきエキス とり肉	にんにく しょうが にんじん 干しいたけ もやし 白菜 とうもろこし 長ねぎ なら こんにゃく キャベツ ほうれん草 りんご	中華ソフトめん(麦) 米油 タピオカスターチ 小麦粉(麦) 砂糖 ごま油 なたね油 ラード	723 kcal	29.7 g	17.1 g	3.5 g	
20	月	地域の郷土料理献立 * いわき市 ごはん 牛乳(乳) 白身魚フライ(麦) 五目豆 ねぎの油みそ	牛乳(乳) とり肉 昆布 さつま揚げ 厚揚げ 大豆 ホキ みそ かつお節	ごぼう にんじん こんにゃく 枝豆 長ねぎ	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油	847 kcal	32.1 g	24.7 g	2.9 g	
21	火	日本型食生活献立 玄米入りごはん 牛乳(乳) 鮭の塩焼き 青菜のごまあえ なめこ汁	牛乳(乳) 豆腐 白花豆 みそ さけ かまぼこ	玉ねぎ なめこ 長ねぎ にんじん もやし 小松菜 レモン	ごはん 玄米 砂糖 白ごま ねりごま 水あめ はちみつ	783 kcal	28.7 g	18.3 g	2.7 g	

浜通り代表  
福島味めぐり  
いわき市の家庭風お雑煮

ごはんによってはどんな食べ物も  
つまる可能性があります。  
口に入れたらすぐにかみましよう。

学校給食標語コンクール

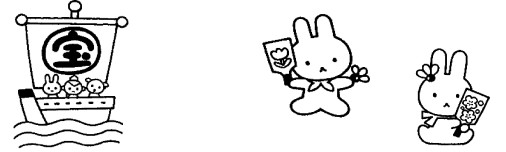
すてきな作品をご紹介します。

小学校 下学年の部 最優秀賞  
小学校 上学年の部 最優秀賞  
中学生の部 最優秀賞

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

<学校給食摂取基準(中学校)> 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	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
810	26~41	18~27	2.7g未満	450	120	4.5	レチノール換算 300	0.5	0.6	35	7





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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
22	水	カルシウム米入りごはん 牛乳(乳) 炒り豆腐包み焼き じゃが芋そぼろ煮 オレンジ	牛乳(乳) とり肉 さつま揚げ 厚揚げ 大豆 豆腐 ゼラチン	にんじん 玉ねぎ さやいんげん 枝豆 しょうが 干しいたけ オレンジ	ごはん でん粉 砂糖 米油 じゃがいも 油	804	34.2	17.7	2.4
23	木	豊間中学校リクエストメニュー * 豊間中学校 ツナごはん<減量ごはん・混ぜ込み> 牛乳(乳) ちくわ磯辺揚げ②(麦) リクエストの「はつみつレモンゼリー」 呉汁 は、1/21に実施しました。	牛乳(乳) 豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ 白花豆 ちくわ(麦) 青のり まぐろオイルフレーク	玉ねぎ 小松菜 長ねぎ にんじん	ごはん じゃがいも でん粉 米油 砂糖	817	33.6	27.5	3.1
<p>夕食はうす味にしましょう。</p>									
24	金	魚食 給食① 地域の郷土料理献立 * いわき市	いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でも毎月「常盤もの」を給食に取り入れていきます。今月1回目は「さんま」です。 昔のいわき市の家庭では、さんまの身をすり鉢ですって丸めて焼いた「ポーポー焼き」をよく食べていました。						
		ごはん 牛乳(乳) さんまのポーポー焼き 八杯汁 いちご②	牛乳(乳) 1月24日は 生揚げ 給食記念日です。 さんま みそ	しいたけ ごぼう にんじん 大根 こんにやく 小松菜 長ねぎ しょうが いちご	ごはん 里いも でん粉 油	753	28.5	24.9	2.0
27	月	ふくしま健康応援メニュー 福島県 × にんべん よくかむ献立 日本型食生活献立	福島県では、ふくしま食の基本として「主食・主菜・副菜のそろった食事+おいしく減塩」をすすめています。 だしの効いたうす味の汁物を味わってみましょう。 油で揚げずに焼いた春巻きは、なかなか歯ごたえがあります。よくかんで食べることは、肥満の予防・解消に役立ちます。 ごはんなどの主食を中心に、主菜+副菜を組み合わせた献立です。ここに汁物を加えるとさらに栄養バランスがよくなります。						
		ごはん 牛乳(乳) 主食 焼き春巻き(麦) 主菜 野菜の甘味たっぷりみそ汁 汁物 副菜 五目きんぴら 「かつおと昆布のだし」にさつまいもや 切り干し大根のあまみが合わさったやさ しい味の汁物になりました。	半乳(乳) 豆乳 大豆 みそ 豚肉 とり肉 茎わかめ さつま揚げ	切り干し大根 にんじん こんにやく かぶ 長ねぎ たけのこ きくらげ 干しいたけ ごぼう	ごはん さつまいも 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ごま油 ショートニング 大豆油 米油	782	23.0	20.9	2.4
28	火	コッペパン(乳,麦) いわき梨ジャム 牛乳(乳) とり肉と野菜のコンソメ煮 かぼちゃコロッケ(麦)	牛乳(乳) とり肉 大豆	芽子んにく にんじん 大根 セロリ 玉 ねぎ マッシュルーム 外国産 3cmカット インゲン 西洋かぼちゃ(生)#1	パン(乳,麦) 米油 じゃがいも 小麦粉(麦) コーンスターチ 砂糖 油 パン粉(麦) 米油	799	28.8	27.0	2.5
29	水	磐城農業 高校特製トマトジュース活用献立 地場産物活用献立	磐城農業 高校の生徒のみなさんが作ってくれた「特製トマトジュース」をたっぷり使ったシチューをごはんにかけていただきます。 ごはん・牛乳・豚肉・芽子んにく・大豆・トマトジュース・エリンギ・小松菜が地場産物です。						
		ごはん 牛乳(乳) 芽子んにくは、いわき市で作られている野菜です。芽から根まで食べられる、SDGsな食品ですね。シチューに入っています。 ピーンズシチュー 小松菜とエリンギのソテー ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) 豚肉 大豆 ベーコン ヨーグルト(乳)	玉ねぎ マッシュルーム トマト アップルピューレ パセリ にんじん とうもろこし エリンギ 小松菜	ごはん 米油 じゃがいも 米粉ルウ 豆乳バター	855	30.4	21.5	2.7
30	木	浜中会津味めぐり * 会津地方 地域の郷土料理献立 * 会津地方	「こづゆ」は、朱色のうるしで塗られた小さな器に盛り付ける、だしの効いた汁物です。海のものや山のを組み合わせた材料で作ります。 「ソースかつ」は昭和5年(今から90年ほど前)から食べられているそうです。大きなとんかつは「わらじかつ」ともよばれているそうですよ。						
		ごはん 牛乳(乳) ソースかつは、本来は ソースかつ(麦) ごはんに上に「せんきゃべつ」 のせ、ソースがたっぷり かかったかつをのせるそうです。 こづゆ(麦) みそ大豆	牛乳(乳) 昆布 ちくわ(麦) ほたてフレーク 大豆 豆麩(麦) 豚肉 みそ	にんじん ごぼう 大根 しらたき きくらげ	ごはん 里いも コーンスターチ パン粉(麦) 米油 砂糖 でん粉	795	29.4	23.6	2.7
31	金	カレー南蛮<ソフトめん(麦)+カレー(麦)> 牛乳(乳) 白菜と生揚げの煮びたし いよかん	牛乳(乳) 豚肉 生揚げ	にんにく 干しいたけ にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 白菜 もやし 小松菜 いよかん	ソフトめん(麦) 米油 ルウ(麦) 砂糖	743	33.3	17.0	3.0
<p>夕食はうす味にしましょう。</p>									
<p>*給食回数16回 *平均栄養価 エネルギー：792kcal たんぱく質：31.1g 脂質：22.8g カルシウム：409mg 食塩：2.6g</p>									

全国  
学校  
給食  
週間

福島  
会津地方  
味めぐり  
こづゆ代表

※いわき市の学校給食では、そば・落花生・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)  
 ※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生徒が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。  
 \*生活習慣病予防の観点からめん類の汁を  
飲み干さないことをおすすめしています。