

# 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

日本の食文化を知ろう(感謝の心・郷土愛)

平南部学校給食共同調理場

日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体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	季節の行事食献立 * 人日の節句 ごはん 牛乳(乳) あつあげとぶた肉のみそいため なつとう 七草(ななくさ)汁	牛乳(乳) とり肉 油あげ 大豆 なつとう ぶた肉 みそ あつあげ	だいこん えのきたけ かぶ かぶの葉 はくさい せり にんじん しょうが 玉ねぎ	ごはん さとう こめ油 でんぷん	575 kcal	28.1 g	17.4 g	1.7 g
10	金	ごはん 牛乳(乳) さばのこんぶしょうゆ焼き すき焼き いよかん	牛乳(乳) ぶた肉 焼きどうふ さば	にんじん 干しいたけ しらたき えのきたけ はくさい 長ねぎ トマト いよかん	ごはん こめ油 さとう 水あめ	626 kcal	27.7 g	23.3 g	1.7 g
14	火	福島味めぐり * 浜通り 地域の郷土料理献立 * いわき市 ごはん 牛乳(乳) 赤魚のあげ煮 いわきの家庭風おぞう煮 ハスカップゼリー	牛乳(乳) とり肉 なると 赤魚	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ ほうれん草 しいたけ しょうが ハスカップ	ごはん でんぷん 里いも こめ油 さとう	553 kcal	24.8 g	13.4 g	1.7 g
15	水	ドッグパン(乳,麦) 牛乳(乳)・いちご チリコンカン 白菜とコンのクリームスープ(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ほたてフレーク ぶた肉 大豆ミート 大豆	にんじん 玉ねぎ とうもろこし はくさい ほうれん草 にんにく トマト	パン(乳,麦) コーンスターチ 小麦粉(麦) さとう パーム油 油 生クリーム(乳) こめ油 米粉	607 kcal	31.0 g	19.3 g	2.0 g
16	木	塩タンメンくちゅうかソフトめん(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) ぶた肉 大豆 かきエキス とり肉	にんにく しょうが にんじん もやし はくさい とうもろこし 長ねぎ 干しいたけ にら こんにやく キャベツ ほうれん草 りんご	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 タピオカスターチ 小麦粉(麦) さとう ごま油 なたね油 ラード	579 kcal	23.9 g	16.1 g	2.4 g
17	金	ポークカレーライス(麦) 牛乳(乳) やさしいソテー カルシウムウエハース(乳,麦)	牛乳(乳) ぶた肉 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 こまつな	ごはん こめ油 じゃがいも ルウ(麦) でんぷん さとう 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	635 kcal	21.7 g	29.7 g	2.0 g
20	月	日本型食生活献立 ごはん(主食) 牛乳(乳) さけの塩焼き(主菜) あおなごまあえ(副菜) なめこ汁(汁物) はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) とうふ 白花生 みそ さけ かまぼこ	玉ねぎ なめこ 長ねぎ にんじん もやし ほうれん草 レモン	ごはん さとう 白ごま 水あめ はちみつ	640 kcal	25.3 g	16.8 g	2.7 g
21	火	地域の郷土料理献立 * いわき市 げん米入りごはん 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 こんぶ さつまあげ あつあげ みそ かつお節 ホキ	ごぼう にんじん こんにやく えだまめ 長ねぎ	ごはん 玄米 こめ油 じゃがいも さとう 小麦粉(麦) でんぷん パン粉(麦)	661 kcal	26.6 g	20.3 g	2.3 g
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	いわきっこ きゅうしょくたべて ちさんちしょう					
			小学校 上学年の部 最優秀賞	おいしいな 地場産物を 未来まで					
			中学生の部 最優秀賞	地産地消 地域の味に 笑顔咲く					

<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	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
630	20~32	14~21	2.2g未満	350	50	3	レチノール換算 200	0.4	0.4	25	4.5





日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体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
22	水	豊間中学校リクエストメニュー * 豊間中学校 ツナごはんくませこみ> 牛乳(乳) ちくわのいそべあげ①(麦) ご汁	牛乳(乳) ぶた肉 大豆 油揚げ とうふ 豆乳 大豆 みそ ちくわ(麦) 青のり まぐろフレーク	玉ねぎ こまつな 長ねぎ にんじん	ごはん じゃがいも でんぷん こめ油 さとう	661 kcal	28.0 g	24.3 g	2.4 g
23	木	魚食給食 地域の郷土料理献立 * いわき市 ムリなくおいしく減塩献立	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「常磐もの」を給食に取り入れています。今月は「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。 いわき市の郷土料理でもある「八杯汁」は、かつおと昆布、干しいたけのだしが効いて、うす味でもおいしくいただけます。	牛乳(乳) 生あげ さんま みそ 干しいたけ ごぼう にんじん だいこん こんにやく ほうれん草 長ねぎ しょうが いちご	ごはん 里いも でんぷん 油	624 kcal	25.0 g	23.4 g	1.6 g
24	金	ふくしま健康応援メニュー 福島県 × にんべん よかみ献立 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。 フライの衣はよくかみながら、かりかりとした食感が楽しめる食品ですね。きんぴらのごぼう・こんにやくはよくかんで食べる食品です。 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。	牛乳(乳) 豆乳 大豆 みそ 切り干しだいこん にんじん こんにやく かぶ 長ねぎ ごぼう	「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。 1月24日は給食記念日です。	601 kcal	24.1 g	15.7 g	2.0 g
27	月	福島味めぐり * 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。海のものや山のものを含ま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。	牛乳(乳) こんぶ ちくわ(麦) ほたてフレーク 大豆 ぶた肉 みそ にんじん ごぼう だいこん しらたき きくらげ	ごはん 里いも まめふ(麦) コーンスープ パン粉(麦) こめ油 さとう でんぷん	608 kcal	23.7 g	18.8 g	2.3 g
28	火	磐城農業 高校特製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ただけです。 今日の給食では、米・牛乳をはじめ、さんま・豚肉・はくさい・焼き豆腐・長ねぎなど地元の産物をたくさん活用しています。	牛乳(乳) ぶた肉 大豆 ベーコン ヨーグルト(乳) 芽子んにく 玉ねぎ マッシュルーム トマト にんじん アップルピューレ パセリ とうもろこし エリンギ こまつな	ごはん 大麦 こめ油 じゃがいも 米粉ルウ 豆乳バター	670 kcal	24.4 g	19.0 g	2.4 g
29	水	コッペパン(乳、麦) いわきなシジャム 牛乳(乳) ハンバーグ・おろしソースかけ とり肉とやさいのコンソメ煮	牛乳(乳) とり肉 大豆 ぶた肉	芽子んにく にんじん だいこん セロリ 玉ねぎ マッシュルーム さやいんげん	パン(乳、麦) こめ油 じゃがいも でんぷん さとう 油 ラード	634 kcal	26.7 g	21.6 g	2.4 g
30	木	カレーなんばん<ソフトめん(麦)+カレー(麦)> 牛乳(乳) はくさいと生あげの煮びたし いやかん	牛乳(乳) ぶた肉 生あげ	にんにく しいたけ にんじん 玉ねぎ 長ねぎ はくさい もやし こまつな いやかん	ソフトめん(麦) こめ油 ルウ(麦) さとう	570 kcal	25.2 g	15.0 g	2.6 g
31	金	ごはん やきのり 牛乳(乳) 炒りとうふつつみ焼き じゃがいものそぼろ煮	牛乳(乳) とり肉 さつまあげ あつあげ 大豆 とうふ ゼラチン 焼きのり	にんじん 玉ねぎ さやいんげん えだまめ しょうが 干しいたけ	ごはん こめ油 じゃがいも さとう でんぷん 油	621 kcal	28.9 g	15.1 g	2.1 g

全国学校給食週間

福島 味めぐり  
会津地方代表  
こづゆ

\* 給食回数16回      \* 平均栄養価      エネルギー：617kcal      たんぱく質：25.9g      脂質：19.3g      カルシウム：359mg      食塩：2.1g

※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児童が見られます。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。