



よくかむことは
よく味わうこと



令和7年1月分 学校給食予定献立表 (中学校)

あけましておめでとうございます

今年も心をこめてつくります。よろしくお祈りします。



◎ 今月の食育目標「感謝して食べよう」

小名浜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	食パン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) とりささみカツ(麦) ポトスープ オレンジ	牛乳(乳) ウインナー 大豆 とり肉	にんじん 玉ねぎ かぶ キャベツ ブロッコリー オレンジ	パン(乳,麦) じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油 いちごジャム	728 kcal	30.6 g	22.0 g	2.0 g	
10	金	ポークカレーライス(乳,麦) <small>麦ごはん</small> 牛乳(乳) ホットサラダ フィッシュビーンズ	牛乳(乳) 豚肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) とり肉 青のり 煮干し 大豆	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし もやし キャベツ ほうれんそう	ごはん 大麦 米油 じゃがいも カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦) でん粉 コーンスターチ 砂糖 ごま	857 kcal	33.6 g	25.5 g	3.6 g	
14	火	ごはん 牛乳(乳) とり肉のみそがらめ スープぎょうざ(麦) 豆乳プリン	牛乳(乳) 大豆 豚肉 とり肉 みそ 豆乳	干しいたけ にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ しょうが 長ねぎ 小松菜 こんにゃく	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ごま油 ラード もち米 油 米油 ごま 水あめ ショートニング	793 kcal	27.5 g	18.6 g	2.5 g	
15	水	☆ 一汁二菜の日 ☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。								
15	水	麦ごはん 牛乳(乳) かつおフライ(麦) 切り干し大根と小松菜の油炒め せんべい汁(麦)	牛乳(乳) とり肉 大豆 かつお	ごぼう にんじん 干しいたけ 長ねぎ しょうが 玉ねぎ 切り干し大根 小松菜	ごはん 大麦 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 油 パン粉(麦) 米油	770 kcal	29.8 g	16.2 g	2.4 g	
16	木	コッペパン(乳,麦) 牛乳(乳) コーヒー チリコンカン 白菜のクリームスープ(乳,麦)	牛乳(乳) ベーコン 大豆 スキムミルク(乳) チーズ(乳) 豚肉 ほたて 豚レバー	にんじん 玉ねぎ とうもろこし 白菜 にんにく	パン(乳,麦) 米油 じゃがいも 米粉 砂糖 シチュールウ(乳,麦) 生クリーム(乳)	844 kcal	37.9 g	28.6 g	3.1 g	
17	金	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ おろしソースかけ 呉汁 オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 大豆 みそ 油揚げ とり肉	にんじん 大根 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ しょうが にんにく トマト オレンジ	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 ラード 米油	768 kcal	30.9 g	21.0 g	2.0 g	
20	月	☆ 朝食モデルメニュー ☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立で、日本型食事の理想的な朝ごはんメニューです。								
20	月	ごはん 牛乳(乳) 納豆 もやしと豚肉の油炒め わかめのみそ汁	牛乳(乳) 納豆 豆腐 みそ わかめ 豚肉	長ねぎ 干しいたけ にんじん たけのこ もやし キャベツ なら	ごはん 砂糖 じゃがいも 米油	731 kcal	33.0 g	19.8 g	2.8 g	
21	火	しょうゆラーメン(中華ソフトめん(麦)+しょうゆ味スープ) 牛乳(乳) 野菜春巻き(麦) グレープゼリー	牛乳(乳) 豚肉 なると 大豆	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 キャベツ たけのこ なら 干しいたけ ぶどう	中華ソフトめん(麦) 米油 小麦粉(麦) でん粉 なたね油 ラード 砂糖 ごま油 春雨	753 kcal	29.0 g	18.2 g	3.6 g	
22	水	かおりごはん 牛乳(乳) 厚焼き卵(卵) じゃがいものそぼろ煮 みかん	牛乳(乳) とり肉 さつま揚げ 厚揚げ 卵(卵)	青しそ にんじん 玉ねぎ さやいんげん みかん	ごはん 米油 じゃがいも 油 砂糖 でん粉	800 kcal	30.9 g	17.3 g	2.7 g	
23	木	食パン(乳,麦) スライスチーズ(乳) 牛乳(乳) メンチカツ(麦) ソースかけ ベーコンと野菜のスープ	牛乳(乳) ベーコン 大豆 豚肉 チーズ(乳)	にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜	パン(乳,麦) じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 なたね油 パン粉(麦) 米油	795 kcal	32.8 g	28.8 g	3.1 g	



令和6年度 学校給食標語コンクール 最優秀賞作品紹介

～ ご応募ありがとうございました! ～

小学校 下学年(1~3年)の部

いわきっこ きゅうしょくたべて ちさんちしょう

高久小学校1年

松本 めいさん

小学校 上学年(4~6年)の部

おいしいな 地場産物を 未来まで

湯本第三小学校5年

米川 雲鵬さん

中学生の部

地産地消 地域の味に 笑顔咲く

植田東中学校2年

小野寺 茜さん





1月24日～1月30日 全国学校給食週間

全国学校給食週間は、学校給食の長い歴史を振り返り、感謝の気持ちを持って給食をいただき、学校給食について理解や関心を深めてもらうことを目的として実施します。当調理場では、24日から30日まで「学校給食週間メニュー」を実施します。



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>☆ふくしま健康応援メニュー☆ 福島県では、ふくしま“食の基本”として「主食・主菜・副菜がそろった食事+おいしい減塩」に取り組んでいます。県民の食の特徴は、野菜不足、塩のとりすぎです。今日は、健康づくりを応援するメニュー「野菜の甘味たっぷりみそ汁」が登場します。</p>										
24	金	☆一汁二菜の日☆ 主食（ごはん）、主菜（魚・肉・卵・豆のおかず）、副菜（主に野菜料理）、汁物がそろった一汁二菜の献立です。	ごはん 牛乳(乳) あじフライ(麦) ブロッコリーのおかかマヨ和え 野菜の甘味たっぷりみそ汁	牛乳(乳) みそ あじ かまぼこ かつお節	切り干し大根 にんじん 長ねぎ こんにやく かぶ ブロッコリー キャベツ	ごはん さつまいも 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油 ノンエッグマヨネーズ	785 kcal	28.5 g	22.5 g	2.2 g
<p>☆江名小学校リクエストメニュー☆ メッセージ♪「みんなが好きなメニューなので、いっぱい食べてほしいです！」</p>										
27	月	ツナごはん 牛乳(乳) とり肉のガーリック焼き かきたま汁(卵)	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 卵(卵) とり肉 まぐろフレーク	にんじん 玉ねぎ 小松菜 にんにく	ごはん でん粉 砂糖	870 kcal	39.4 g	32.6 g	2.6 g	
<p>魚食給食 今日、常磐ものの「さんま」を使った「さんまのポーポー焼き」です。「さんまのポーポー焼き」は、昔から食べられているいわきの郷土料理です。</p>										
28	火	ごはん 牛乳(乳) さんまのポーポー焼き 豚汁 一口いちごゼリー	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ さんま 寒天	長ねぎ こんにやく 玉ねぎ にんじん 大根 しょうが レモン いちご	ごはん じゃがいも 砂糖 油	780 kcal	31.3 g	25.3 g	1.9 g	
<p>☆福島県 会津地方の郷土料理☆ 昔から食べられている会津地方の郷土料理「こづゆ」と、会津名物の「ソースかつ」です。</p>										
29	水	ごはん 牛乳(乳) ソースかつ(麦) こづゆ(麦) みかん	牛乳(乳) とり肉 ちくわ ほたて 大豆 豚肉	ごぼう にんじん しらたき 大根 むき枝豆 みかん	ごはん 里いも 豆(麦) 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油 砂糖	794 kcal	31.7 g	17.6 g	2.4 g	
<p>☆磐城農業高校オリジナル食材使用給食☆ 磐城農業高校の生徒のみなさんが、いわき産のトマトで作ったトマトジュースを使った「ビーンズシチュー」です。</p>										
30	木	ごはん 牛乳(乳) ベーコンとキャベツのソテー 磐農ビーンズシチュー ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) 豚肉 大豆 ベーコン ヨーグルト(乳)	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム りんご パセリ トマト にんじん キャベツ 小松菜	ごはん 米油 じゃがいも 米粉ハヤシルウ	846 kcal	32.4 g	21.9 g	2.8 g	
<p>☆一汁二菜の日☆ 主食（ごはん）、主菜（魚・肉・卵・豆のおかず）、副菜（主に野菜料理）、汁物がそろった一汁二菜の献立です。</p>										
31	金	ごはん 牛乳(乳) さばの昆布しょうゆ焼き 茎わかめの炒め煮 打ち豆入りみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 大豆 みそ さば 豚肉 さつま揚げ 茎わかめ	にんじん 玉ねぎ 小松菜 トマト 干しいたけ こんにやく	ごはん じゃがいも 砂糖 水あめ 米油	818 kcal	34.6 g	29.5 g	2.5 g	

給食回数16回 平均栄養価：エネルギー796kcal たんぱく質32.1g 脂質22.8g カルシウム430mg 食塩相当量2.6g



※アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称のうしろに()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。 ※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。

〈学校給食摂取基準〉いわき市の生徒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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
810	26~41	18~27	2.7未満	450	120	4.5	リノール換算 300	0.5	0.6	35	7

