

★今月の食育目標「感謝して食べよう」★

# 令和7年1月分 学校給食予定献立表 (中学校)

新年明けましておめでとうございます。

今年も皆さんの健やかな成長を願って、給食を届けます。よろしくお祈りします。



いわき市立平北部学校給食共同調理場

1月9日(木)は、はしを忘れずに持ってきてね!



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	エネルギーのもとになる食品	たんぱく質	脂質	食塩相当量
9	木	* 全国の郷土料理献立 * 秋田県 ごはん 牛乳(乳)・コーヒー味 いわしのかば焼き だまこ汁 ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) とり肉 油揚げ いわし ヨーグルト(乳)	こんにゃく ごぼう 大根 長ねぎ まいたけ せり	ごはん でん粉 米油 砂糖	879 kcal	32.7 g	25.5 g
10	金	ポークカレーライス(乳麦)〈雑穀ごはん〉 牛乳(乳) 小松菜とエリンギのソテー りんご <b>かみかみメニュー</b>	牛乳(乳) 豚肉 ベーコン	玉ねぎ にんじん トマト しょうが にんにく 小松菜 エリンギ とうもろこし りんご	ごはん 大麦 もちきび 高きび 発芽玄米 アマノハ 黒米 はと麦 じゃがいも カレールウ(乳麦) 米油	817 kcal	25.5 g	21.1 g
14	火	混ぜ込みしそひじきごはん 牛乳(乳) とり天(麦) <b>かみかみメニュー</b> なめこ大根のみそ汁 グレープゼリー	昆布 ひじき 牛乳(乳) みそ とり肉	なめこ 大根 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 にんにく ぶどう	ごはん でん粉 砂糖 ごま 小麦粉(麦) 米油	802 kcal	31.7 g	22.7 g
15	水	* 地域の郷土料理献立 * 福島県いわき市 <b>魚食給食</b> ごはん 味付けのり 牛乳(乳) <b>さんまのポーポー焼き</b> じゃがいものそぼろ煮	牛乳(乳) とり肉 厚揚げ さつま揚げ <b>さんま</b> みそ のり	玉ねぎ にんじん さやいんげん しょうが 長ねぎ	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 でん粉 大豆油	879 kcal	39.9 g	26.8 g
16	木	あんかけラーメン 【中華ソフトめん(麦)+あんかけスープ(卵)】 牛乳(乳) 春巻き(麦) アセロラゼリー	牛乳(乳) 豚肉 いか うずら卵(卵) 大豆	にんじん もやし 白菜 たけのこ きくらげ 小松菜 しょうが キャベツ 玉ねぎ にら にんにく 干しいたけ アセロラ りんご	中華ソフトめん(麦) 米油 でん粉 小麦粉(麦) 春雨 砂糖 ごま油 菜種油 ラード	806 kcal	30.9 g	23.9 g
17	金	* 一汁二菜献立 * <b>主食</b> (ごはん)に、 <b>主菜</b> (肉や魚などのおかず)・ <b>副菜</b> (野菜のおかず)・ <b>汁物</b> を組み合わせた栄養のバランスをとりやすい献立です。給食にも和食を中心に積極的に取り入れています。 ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・てりやきソースかけ ブロッコリーのおかかマヨあえ たまごスープ(卵)	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) 大豆 豚肉 まぐろフレーク 凍り豆腐 かつお節	玉ねぎ 干しいたけ にんじん ほうれん草 とうもろこし ブロッコリー	ごはん でん粉 じゃがいも 砂糖 油 ラード 水あめ ノンエッグマヨネーズ	836 kcal	33.1 g	28.5 g
20	月	ごはん 牛乳(乳) 厚焼卵(卵) すき焼き(麦) みかん	牛乳(乳) 豚肉 焼き豆腐 卵(卵)	白菜 長ねぎ 春菊 しらたき しいたけ みかん	ごはん 大豆油 麩(麦) 砂糖 米油 でん粉	787 kcal	31.3 g	21.7 g
21	火	食パン(乳麦) アプリコットジャム 牛乳(乳) メンチカツ(麦) ミネストローネスープ(麦) <b>かみかみメニュー</b>	牛乳(乳) ベーコン いんげん豆 えんどう豆 ひよこ豆 豆乳チーズ 大豆 豚肉	にんじん 玉ねぎ セロリ 枝豆 トマト にんにく あんず レモン	パン(乳麦) じゃがいも 炒り油 マカロニ(麦) 小麦粉(麦) パン粉(麦) でん粉 砂糖 菜種油 米油 水あめ	824 kcal	30.1 g	30.5 g
22	水	* 希望献立 * 平第二中学校 混ぜ込みツナごはん 牛乳(乳) 白身魚のバジル焼き いなか汁 米粉のいちごクレープ	牛乳(乳) 生揚げ みそ まぐろフレーク たら 豆乳	大根 にんじん ごぼう こんにゃく 長ねぎ にんにく レモン バジル いちご	ごはん じゃがいも ごま油 砂糖 オリーブオイル でん粉 水あめ 米油 菜種油 米粉	877 kcal	36.6 g	30.1 g

<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	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	2.7	450	120	4.5	レチノール換算300	0.5	0.6	35	7.0



◎アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称の後ろに( )で表記しています。たまご…(卵) 牛乳…(乳) 小麦…(麦) えび…(え) かに…(か) ※「そば」「落花生」「くるみ」を含む食品は使用していません。  
◎納入事情により、献立内容を変更する場合があります。 ◎はしは毎日持ち帰り、清潔なものを使いましょう。 ◎いわき市のホームページで、過去の献立表や給食レシピを掲載していますので、ぜひご覧ください。



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	エネルギーのもとになる食品	1人分	たんぱく質	脂質	食塩相当量
23	木	* 全国の郷土料理献立 * 青森県 ごはん 牛乳(乳) 納豆 切り昆布の油炒め(麦) せんべい汁(麦) 一汁二菜献立 かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 納豆 豚肉 昆布 ちくわ(麦) 油揚げ	ごぼう にんじん 長ねぎ 干しいたけ こんにゃく 枝豆	ごはん 小麦粉(麦) 砂糖 米油	794 kcal	34.1 g	21.1 g	2.7 g
* 毎年1月24日～1月30日は、全国学校給食週間です * 学校給食の歴史を振り返り、食への感謝の気持ちや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、様々な献立を実施します。									
24	金	* 学校給食の始まりをイメージした献立 * ごはん 牛乳(乳) 鮭の塩焼き ほうれん草のごま和え 呉汁 一汁二菜献立	牛乳(乳) 大豆 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 鮭	長ねぎ にんじん ほうれん草 もやし	ごはん じゃがいも ごま 砂糖	773 kcal	34.8 g	23.8 g	3.0 g
27	月	福島県×にんべん ぶくしま健康応援メニュー ごはん 牛乳(乳) ソースかつ(麦) 野菜の甘味たっぷりみそ汁 県産一りんごコンポート かみかみメニュー	牛乳(乳) みそ 大豆 豚肉	切干大根 にんじん こんにゃく かぶ 長ねぎ レモン りんご	ごはん さつまいも 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油 砂糖	789 kcal	26.6 g	18.5 g	2.3 g
28	火	* 磐城農業高等学校オリジナル食材献立 * バターロールパン(乳 麦) 牛乳(乳) ブロccoliソースター ピーンズシチュー オレンジ	牛乳(乳) 大豆 豚肉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト ブロccoli とうもろこし オレンジ	パン(乳 麦) じゃがいも 米油 砂糖 ラード 米粉	825 kcal	29.9 g	35.2 g	3.3 g
29	水	* 地域の郷土料理献立 * 福島県会津地方 ごはん 牛乳(乳) にしんの甘露煮 豆みそ こづゆ(麦) 一汁二菜献立 かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 昆布 ほたて ちくわ(麦) にしん 大豆 みそ	大根 にんじん ごぼう しらたき きくらげ さやえんどう しょうが	ごはん 里芋 麩(麦) コーンスターチ 砂糖 でん粉 米油	782 kcal	32.0 g	22.1 g	2.4 g
30	木	みそかけうどん 【ソフトめん(麦)+みそかけ汁】 牛乳(乳) かぼちゃとさつまいものクロック(麦) 豆乳いちごバナナコッタ 小魚大豆 かみかみメニュー	牛乳(乳) 豚肉 みそ 大豆 豆乳 青のり かたくちいわし	玉ねぎ にんじん 長ねぎ 白菜 もやし 干しいたけ ほうれん草 にんにく しょうが かぼちゃ いちご りんご	ソフトめん(麦) 大豆油 水あめ 米油 さつまいも じゃがいも でん粉 砂糖 パン粉(麦) ごま	869 kcal	35.1 g	25.7 g	2.9 g
31	金	麦ごはん 牛乳(乳) チーズ(乳) レバー入りつくね(麦)② 八宝菜(卵) いやかんゼリー	牛乳(乳) 豚肉 いか うずら卵(卵) かまぼこ 大豆 とり肉 とりレバー チーズ(乳)	しょうが たけのこ 玉ねぎ 白菜 にんじん ヤングコーン もやし 干しいたけ さやいんげん いやかん	ごはん 大麦 でん粉 ごま油 砂糖 ごま ラード パン粉(麦)	789 kcal	32.2 g	22.4 g	2.5 g
給食回数：16回 エネルギー：821kcal たんぱく質：32.3g 脂質：25.0g カルシウム：419mg 食塩相当量：2.7g									

令和6年度 学校給食標語コンクール 最優秀賞作品

- ◎ 小学校 下学年(1～3年生)の部 高久小学校1年 <sup>まつもと</sup> 松本 めい さん  
 【 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(4～6年生)の部 湯本第三小学校5年 <sup>よねかわ うんほう</sup> 米川 雲鵬 さん  
 【 おいしいな 地場産物を 未来まで 】
- ◎ 中学生の部 植田東中学校2年生 <sup>おのであら あかね</sup> 小野寺 茜 さん  
 【 地産地消 地域の味に 笑顔咲く 】



たくさんのご応募、ありがとうございました！  
 学校給食を通して、食の大切さや食文化などを学ぶことができるよう、地場産物の活用推進やおいしい給食づくりを目指していきます！

