

★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 (小学校)

新年明けましておめでとうございます。



1月9日(木)は、はしを忘れずに持ってきてね!



今年もみなさんの健やかな成長を願って、給食を届けます。よろしく願います。

いわき市立平北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	I栄養	たんぱく質	脂質	食塩相当量
9	木	ポークカレーライス(乳麦) かみかみメニュー くざっこくごはん 牛乳(乳) こまつなとエリンギのソテー オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 ベーコン	玉ねぎ にんじん トマト しょうが にんにく こまつな エリンギ とうもろこし オレンジ	ごはん おおむぎ もちきび マラソ はつがげんまい くろまい はとむぎ たかきび じゃがいも こめ油 カレー(乳麦)	641 kcal	21.8 g	18.9 g	2.2 g
10	金	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー味 いわしのかばやき さわにわん ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 いわし ヨーグルト(乳)	だいこん にんじん 玉ねぎ ほししいたけ 長ねぎ みつば	ごはん でんぷん こめ油 さとう	636 kcal	25.8 g	19.2 g	1.7 g
* 汁二菜献立 * 主食(ごはん)に、主菜(肉や魚などのおかず)・副菜(野菜のおかず)・汁物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。									
14	火	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 たまご(卵) だいず ぶた肉 まぐろフレーク こおりどうふ かつおぶし	玉ねぎ ほししいたけ にんじん ほうれんそう とうもろこし ブロッコリー	ごはん じゃがいも でんぷん さとう ラード 水あめ ノンエッグマヨネーズ 油	638 kcal	26.1 g	23.0 g	2.2 g
* 全国の郷土料理献立 * 青森県 「せんべい汁」とは、肉や野菜を煮込んだ汁物に、おつゆ用の南部せんべいを入れたものです。もちもちとした食感をお楽しみください!									
15	水	ごはん 牛乳(乳) 一汁二菜こんだて なっとう きりこんぶの油いため(麦) せんべい汁(麦) かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 なっとう こんぶ ぶた肉 油あげ ちくわ(麦)	ごぼう にんじん 長ねぎ ほししいたけ こんにゃく えだまめ	ごはん こむぎこ(麦) さとう こめ油	606 kcal	26.6 g	17.3 g	2.0 g
* 希望こんだて * 平第二中学校 「みんなが好きなツナごはんとクレープをえらびました。栄養のバランスを考えて魚と野菜を入れましたので、残さず食べてもらえるとうれしいです。」(平第二中学校より)									
16	木	まぜこみツナごはん(げんりょうごはん) 牛乳(乳) しろみぎかなのバジルやき いなか汁 こめこのいちごクレープ	牛乳(乳) 生あげ みそ まぐろフレーク たら とうにゅう	だいこん 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 炒り油 ごま油 なたね油 でんぷん さとう 水あめ こめ油 こめこ	670 kcal	29.5 g	26.3 g	2.2 g
17	金	あんかけラーメン 【ちゅうかりめん(麦)+あんかけスープ】 牛乳(乳) はるまき(麦) アセロラゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 いか だいず	はくさい こまつな ほししいたけ しょうが きくらげ にんじん もやし たけのこ いら キャベツ 玉ねぎ にんにく じゃり りんご	ちゅうかりソフトめん(麦) こめ油 でんぷん こむぎこ(麦) はるさめ さとう ごま油 なたね油 ラード	601 kcal	23.8 g	18.4 g	2.6 g
夕食はうす味にしましょう。									
20	月	まぜこみしそひじきごはん 牛乳(乳) とり天(麦) なめこどだいこんのみそ汁 かみかみメニュー	こんぶ ひじき 牛乳(乳) みそ とり肉	なめこ だいこん 玉ねぎ 長ねぎ こまつな にんにく	ごはん でんぷん さとう ごま こむぎこ(麦) こめ油	604 kcal	26.6 g	20.1 g	2.2 g
21	火	むぎごはん 牛乳(乳) あつやきたまご(卵) すきやき(麦) みかん	牛乳(乳) ぶた肉 やきどうふ たまご(卵)	はくさい 長ねぎ しゅんぎく しらたき しいたけ みかん	ごはん おおむぎ だいず油 ぶ(麦) さとう こめ油 でんぷん	633 kcal	26.5 g	19.2 g	2.1 g
22	水	しょくパン(乳麦) アプリコットジャム 牛乳(乳) メンチカツ(麦)・ソースかけ ミネストローネスープ(麦) かみかみメニュー	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 ベーコン いんげんまめ えんどうまめ ひよこまめ とうにゅうチーズ だいず	にんじん 玉ねぎ セロリ えだまめ トマト にんにく キャベツ あんず レモン	パン(乳麦) じゃがいも さとう 炒り油 ソーラー でんぷん マカロニ(麦) こむぎこ(麦) パン(麦) こめ油 水あめ	679 kcal	24.0 g	26.8 g	2.2 g

<学校給食摂取基準> いわき市の児童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
630	20~32	14~21	2.2	350	50	3	レノール換算200	0.4	0.4	25	4.5



◎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	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	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
23 木	<p>* 地域の郷土料理こんだて * 福島県いわき市</p> <p>魚食給食</p> <p>げんりょうごはん あじつけのり 牛乳(乳)</p> <p>さんまのポーポーやき</p> <p>じゃがいものそばろに</p>	<p>「さんまのポーポー焼き」は、もともと漁師が船の上で食べていた料理でした。今では、いわき市の郷土料理として伝わっています。</p> <p>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、いわき市で水揚げされた魚「常磐もの」を取り入れています。今日はさんまです。</p> <p>牛乳(乳) とり肉</p> <p>あつあげ さつまあげ</p> <p>さんま みそ のり</p>	<p>玉ねぎ にんじん さやいんげん</p> <p>しょうが 長ねぎ</p>	<p>ごはん じゃがいも こめ油</p> <p>さとう でんぷん だいたず油</p>	693 kcal	33.8 g	25.6 g	2.1 g
<p>☆ 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。</p>								
24 金	<p>福島県×にんべん</p> <p>ふくしま健康応援メニュー</p> <p>かみかみメニュー</p> <p>ごはん 牛乳(乳)</p> <p>ソースかつ(麦)</p> <p>やさしいあまみたっぷりみそ汁</p> <p>けんさんひとくちりんごコンポート</p>	<p>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+おいしく減塩」に取り組んでいます。県民の食の特徴は、野菜不足と塩のとりすぎです。福島県食育応援企業と県が連携して考えた健康づくり応援オリジナルメニューをいわき市産の長ねぎを使用して提供します。</p> <p>牛乳(乳) みそ</p> <p>だいたず ぶた肉</p>	<p>きりぼしだいこん にんじん</p> <p>こんにやく かぶ 長ねぎ</p> <p>レモン りんご</p>	<p>ごはん さつまいも</p> <p>こむぎこ(麦) でんぷん</p> <p>パンこ(麦) こめ油 さとう</p>	631 kcal	22.3 g	16.4 g	1.8 g
27 月	<p>* 学校給食のはじまりをイメージしたこんだて *</p> <p>一汁二菜こんだて</p> <p>ごはん 牛乳(乳)</p> <p>さけのしおやき ほうれんそうのごまあえ</p> <p>ご汁</p>	<p>学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で、貧困児童を対象に行われたのがはじまりと言われています。当時は「塩むすび・焼き魚・つけもの」という献立でした。</p> <p>牛乳(乳) だいたず ぶた肉</p> <p>油あげ とうふ みそ さけ</p>	<p>長ねぎ にんじん</p> <p>ほうれんそう もやし</p>	<p>ごはん じゃがいも</p> <p>ごま さとう</p>	622 kcal	29.8 g	21.1 g	2.5 g
28 火	<p>ごはん 牛乳(乳) チーズ(乳)</p> <p>レバーいりつくね(麦)②</p> <p>はっほうさい いやかんゼリー</p>	<p>牛乳(乳) ぶた肉 いか</p> <p>かまぼこ だいたず とり肉</p> <p>とりレバー チーズ(乳)</p>	<p>しょうが たけのこ ヤブコブ 玉ねぎ</p> <p>にんじん ほししいたけ もやし</p> <p>はくさい さやいんげん いやかん</p>	<p>ごはん ごま油 でんぷん</p> <p>さとう ごま ラード</p> <p>パンこ(麦)</p>	622 kcal	25.9 g	18.7 g	1.9 g
29 水	<p>* 磐城農業高等学校オリジナル食材こんだて *</p> <p>バターロールパン(乳麦) 牛乳(乳)</p> <p>ビーンズシチュー</p> <p>ブロッコリーソテー</p>	<p>磐城農業高等学校の生徒さんたちが作った特製の「トマトジュース」を使います。</p> <p>牛乳(乳) だいたず ぶた肉</p>	<p>玉ねぎ にんじん マッシュルーム</p> <p>にんにく トマト ブロッコリー</p> <p>とうもろこし</p>	<p>パン(乳麦) じゃがいも</p> <p>こめ油 ラード さとう</p> <p>こめこ</p>	657 kcal	24.5 g	29.6 g	2.5 g
30 木	<p>* 地域の郷土料理こんだて * 福島県会津地方</p> <p>一汁二菜こんだて</p> <p>ごはん 牛乳(乳)</p> <p>にしんかんろに まめみそ</p> <p>こづゆ(麦)</p> <p>かみかみメニュー</p>	<p>「こづゆ」は会津地方の郷土料理です。ほたてのだしがきいた真だくさんの汁ものです。地域の郷土料理を味わいましょう。</p> <p>牛乳(乳) とり肉 ほたて</p> <p>ちくわ(麦) こんにぶ</p> <p>にしん だいたず みそ</p>	<p>だいこん にんじん ごぼう</p> <p>しらたき きくらげ</p> <p>さやえんどう しょうが</p>	<p>ごはん さといも(麦)</p> <p>コーンスターチ さとう</p> <p>でんぷん こめ油</p>	633 kcal	27.8 g	20.4 g	2.1 g
31 金	<p>みそかけうどん【ワケめん(麦)+みそかけ汁】</p> <p>牛乳(乳) かぼちゃコロケ(麦)</p> <p>とうにゅういちごパンナコッタ</p>	<p>牛乳(乳) ぶた肉 みそ</p> <p>だいたず とうにゅう</p>	<p>玉ねぎ にんじん 長ねぎ もやし</p> <p>はくさい ほししいたけ にんにく</p> <p>しょうが かぼちゃ ほうれんそう</p> <p>いちご りんご</p>	<p>ソフトめん(麦) こめ油 でんぷん</p> <p>さつまいも じゃがいも さとう</p> <p>パンこ(麦) だいたず油 水あめ</p>	634 kcal	25.5 g	20.1 g	2.3 g
<p>給食回数：16回 エネルギー：638kcal たんぱく質：26.3g 脂質：21.3g カルシウム：383mg 食塩相当量：2.2g</p>								

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 松本 めい さん

【いわきっこ きゅうしよくたべて 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 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 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！

