

令和7年1月分 学校給食予定献立表 (中学校)

今月の食育目標：感謝して食べよう



令和6年度 学校給食からSDGsを考える標語コンクール最優秀賞作品発表 !!

食料廃棄は世界でも課題となっています。「持続可能な開発目標(SDGs)」に取り組む一環として、学校給食に関する「地産地消の活用」や「食品ロス削減」等につながる標語を募集しました。未来のため、地球のために「食」を通して自分に何ができるか考えてみましょう！



四倉学校給食共同調理場

はしを忘れずに
持ってきてね！



小学校下学年の部	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 雲鷗さん
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

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	1人あたり たんぱく質	脂質	食塩相当量
9 木	みそかけうどん〈ソフトめん(麦)+みそかけ汁〉 牛乳(乳) いかの天ぷら(卵,麦) <small>かみかみメニュー</small> バナナ	牛乳(乳) 豚肉 みそ いか 卵(卵)	玉ねぎ にんじん とうもろこし もやし 長ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく バナナ	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でん粉 米油	833 kcal	36.9 g	2.8 g
10 金	コッパン(乳,麦) りんごジャム 牛乳(乳) ブロッコリーのガーリックソテー <small>かみかみメニュー</small> かぼちゃのポタージュ(乳,麦)	牛乳(乳) ベーコン チーズ(乳) スキムミルク(乳) とり肉	玉ねぎ かぼちゃ パセリ ブロッコリー もやし にんじん とうもろこし にんにく りんご	パン(乳,麦) ルウ(乳,麦) 米油 砂糖	773 kcal	37.3 g	2.5 g
14 火	ごはん 牛乳(乳) <small>かみかみメニュー</small> 和食献立 いわしのしょうが煮 切り干し大根のかみかみ和え どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ とり肉 くきわかめ いわし	にんじん もやし 長ねぎ とうもろこし 切り干し大根 にんにく しょうが	ごはん じゃがいも 米油 バター(乳) ごま油 でん粉 砂糖	740 kcal	31.6 g	2.6 g
15 水	ごはん 牛乳(乳) <small>かみかみメニュー</small> 野菜春巻き(麦) <small>かみかみビビンバ</small> みそワタンスープ(麦)	牛乳(乳) 豚肉 みそ 大豆	玉ねぎ にんじん もやし 干しいたけ 長ねぎ たけのこ にんにく しょうが 白菜 切り干し大根 小松菜 キャベツ	ごはん ワンタン(麦) 米油 ごま油 砂糖 ごま 粉あめ 小麦粉(麦) でん粉 春雨 ラード 米粉 大豆油	752 kcal	22.9 g	2.4 g
★★ 久之浜第二小学校リクエスト献立 ★★ 「たくさん食べて、かぜに負けない体にしましょう。」(久二小より) ※栄養価や調理作業等を考慮し、献立の一部を変更しています。							
16 木	チキンカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) ブロッコリーのおかかマヨネーズ和え いよかん	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) マグロオイルフレーク 高野豆腐 かつお節	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく とうもろこし ブロッコリー いよかん	ごはん じゃがいも ルウ(麦) 米油 ノンエッグマヨネーズ	838 kcal	28.2 g	2.7 g
17 金	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) アジフライ(麦)・ワインソースかけ つみれとパイアのスープ(麦)	牛乳(乳) 大豆 とり肉 あじ	玉ねぎ にんじん 干しいたけ 四倉町のパイア 白菜	パン(乳,麦) 砂糖 でん粉 ラード パン粉(麦) 春雨 小麦粉(麦) 米油	740 kcal	29.1 g	2.7 g
20 月	ツナごはん〈減量ごはん〉 牛乳(乳) チキンカツ(麦) <small>ツナごはんは、具とごはんをよく混ぜてからよそいましょう。</small> かきたまみそ汁(卵)	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) みそ マグロオイルフレーク 大豆	玉ねぎ ほうれん草 えのきたけ にんじん	ごはん 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 大豆油 米油	765 kcal	32.5 g	2.8 g






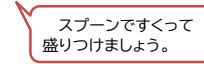
〇〇 ふくしま健康応援メニュー「野菜の甘味たっぷりみそ汁」 & ふくしまを食べよう！いわき伝統野菜「じゅうねん・さと豆」 〇〇

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、野菜不足と食塩のとりすぎです。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の「やさいの甘味たっぷりみそ汁」と、風味豊かないわき伝統野菜(※)の「じゅうねん」、「さと豆みそ」を使ったとり肉のじゅうねんみそかけが登場します！減塩しても食材のうま味や風味を生かすことで、おいしく食べることができます。味わって食べてくださいね♪

21 火	麦ごはん 牛乳(乳) 和食献立 とり肉のじゅうねんみそかけ 野菜の煮びたし 野菜の甘味たっぷりみそ汁 <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) 豆乳 大豆 みそ とり肉 さと豆みそ	切り干し大根 にんじん こんにゃく かぶ かぶの葉 長ねぎ 玉ねぎ もやし 小松菜	ごはん 大麦 さつまいも でん粉 米油 じゅうねん(えごま) 砂糖	796 kcal	35.7 g	2.4 g
------	---	--------------------------------	---	---	----------	--------	-------

※ いわき伝統野菜とは、いわき市で古くから栽培されてきた野菜で、他の地域にはない特徴(形や味)を持っています。いわき市の農業と食文化を支えてきた、歴史ある野菜です。今日の給食には、久之浜地区で作られた「じゅうねん(えごま)」と「さと豆みそ」を使います。



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	1人分	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
22 水	ごはん 牛乳(乳) 若竹信田煮 呉汁 グレープゼリー	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 大豆 みそ 油揚げ とり肉	玉ねぎ にんじん 大根 長ねぎ たけのこ ぶどう	ごはん ジャがいも でん粉 砂糖 ラード		732 kcal	27.4 g	17.9 g	2.1 g
★★ 草野小学校リクエスト献立 ★★ 「がんばって考えたのでおいしく食べてほしいです。」(草野小より)					※栄養価や調理作業等を考慮し、献立の一部を変更しています。				
23 木	しょう油ラーメン(中華ソフトめん(麦)+しょう油味スープ) 牛乳(乳) つくね(麦) ミニ揚げパン(乳,麦)	牛乳(乳) 豚肉 なると とり肉 大豆 ひじき	玉ねぎ 長ねぎ にんじん 小松菜 しょうが にんにく 	中華ソフトめん(麦) 米油 パン(乳,麦) 砂糖 パン粉(麦)		781 kcal	33.4 g	19.9 g	3.1 g
 ～1月24日(金)から1月30日(木)は、「全国学校給食週間」です！～ 					日本の学校給食は、明治22年に山形県で始まったとされています。学校給食週間は、給食の歴史や役割を知り、より関心と感謝の心を深めてもらう取り組みです。				
24 金	コッパパン(乳,麦) 牛乳(乳)・コーヒー チリコンカン  白菜のクリームシチュー(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) 豚肉 大豆 豚レバー	白菜 玉ねぎ にんじん グリンピース トマト にんにく	パン(乳,麦) ジャがいも ルー(乳,麦) 生クリーム(乳) 米油 米粉 砂糖		815 kcal	37.8 g	25.3 g	2.1 g
☆☆☆ 和食の日献立 ☆☆☆ 和食の基本である、「主食(ごはん)+主菜(納豆)+副菜(小松菜ともやしのもの)+汁もの(豚汁)」のどろった献立は、栄養のバランスが整いやすくなります。									
27 月	ごはん 牛乳(乳) 納豆 小松菜ともやしののりごま和え 豚汁	 和食献立 牛乳(乳) 豚肉 豆乳 大豆 納豆 みそ のり	にんじん 大根 玉ねぎ こんにゃく 長ねぎ 小松菜 もやし	ごはん ジャがいも 砂糖 ごま		775 kcal	36.2 g	20.7 g	2.0 g
🐟 魚食給食 🐟 今日常磐ものの「さんま」です。さんまのポーポー焼きは、漁師が船の上で作って食べていた料理で、いわき市の郷土料理の一つです。									
28 火	ごはん わかめふりかけ 牛乳(乳) さんまのポーポー焼き  きのこみそけんちん汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ さんま わかめ かつお節 のり	にんじん 長ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく なめこ しょうが 干しいたけ 	ごはん ジャがいも 米油 砂糖		752 kcal	28.4 g	24.3 g	2.5 g
★★ 磐城農業高等学校オリジナル食材献立 ★★ 磐城農業高等学校の生徒のみなさんがいわき産のトマトで作った「磐農トマトジュース」を入れて、おいしく煮込んだシチューです。									
29 水	麦ごはん 牛乳(乳) ホットサラダ  磐農ビーンズシチュー ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) 大豆 豚肉 とり肉 高野豆腐  ヨーグルト(乳)	玉ねぎ りんご マッシュルーム にんにく パセリ トマト  白菜 なら しめじ	ごはん 大麦 ジャがいも 米粉ルー 米油 でん粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ		856 kcal	29.4 g	24.6 g	2.4 g
30 木	ごはん 牛乳(乳) 豆腐ハンバーグ(麦)・そぼろあんかけ 小松菜のみそ汁 いもけんぴ小魚 	牛乳(乳) 油揚げ わかめ みそ 豆腐 とり肉 かたくちいわし	大根 白菜 玉ねぎ 小松菜 にんじん  えのきたけ 長ねぎ	ごはん ジャがいも 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ラード パン粉(麦) 米油 さつまいも 水あめ		735 kcal	26.1 g	22.2 g	2.3 g
★★ いわき市の郷土料理「ねぎの油みそ」 ★★ ねぎの油みそは、油で長ねぎを炒めて、さとうやみそなどで味つけたごはんのおともです。甘じょっぱい味つけでごはんがすすみますよ！									
31 金	ごはん ねぎの油みそ 牛乳(乳) かつおカツ(麦)  たぬぎ汁	牛乳(乳) さつま揚げ 油揚げ かつお節 みそ 大豆 かつお	大根 こんにゃく にんじん えのきたけ 長ねぎ しょうが 玉ねぎ	ごはん でん粉 砂糖 米油 小麦粉(麦) パン粉(麦)		746 kcal	25.4 g	22.5 g	3.0 g
給食回数：16回 エネルギー：777kcal たんぱく質：31.1g 脂質：22.8g カルシウム：411mg 食塩相当量：2.5g									

◆アレルギー物質を含む献立・食品の場合には、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)

◆給食センターでは、原材料にそば、落花生、くるみを含む食品は使用していませんが、製造工場で混入する可能性があります。

◆給食の食材は、安全を確認しながら使用しています。そのため、献立内容や産地を変更する場合があります。

◆減量ごはん・パンは、通常のごはん・パンより原料の精白米および小麦粉が10g少なくなっています。

◆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。

＜いわき市の学校給食摂取基準＞(中学校生徒1食あたり)

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	ナトリウム 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	食塩相当量 2.7未満	450	120	4.5	レチノール換算 300	0.5	0.6	35	7