

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：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
わすれずに
もってきてね!



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	こんだて名	からだをつくる食品	からだ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	
9	木	コッペパン(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 かみかみメニュー 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) こめ油 さとう	624 kcal	31.6 g	19.1 g	
10	金	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) かみかみメニュー バナナ	牛乳(乳) ぶた肉 みそ いか たまご(卵)	玉ねぎ にんじん とうもろこし もやし 長ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく バナナ	ソフトめん(麦) こむぎ粉(麦) でん粉 こめ油	616 kcal	27.2 g	17.4 g	
14	火	ごはん 牛乳(乳) かみかみメニュー いわしのしょうが煮 きりほしだいこんのかみかみあえ どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ 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 きりほしだいこん にんにく しょうが	ごはん じゃがいも こめ油 バター(乳) ごま油 でん粉 さとう	585 kcal	25.9 g	18.3 g	
15	水	ごはん 牛乳(乳) かみかみメニュー やさいはるまき(麦) かみかみピビンバ みそワタンスープ(麦)	牛乳(乳) ぶた肉 みそ だいす	玉ねぎ にんじん もやし ほししいたけ 長ねぎ たけのこ はくさい にんにく しょうが きりほしだいこん こまつな キャベツ	ごはん ワタンスープ(麦) 小麦粉(麦) 小麦粉(麦) さとう ごま 粉あめ こむぎ粉(麦) でん粉 はるさめ ラード こめ粉 だいす油	608 kcal	18.6 g	21.1 g	
16	木	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) かつおカツ(麦)・ワインソースかけ つみれとパイアのスープ(麦)	牛乳(乳) だいす とり肉 かつお	玉ねぎ にんじん ほししいたけ 四倉町のパイア はくさい しょうが	パン(乳,麦) でん粉 ラード パン粉(麦) はるさめ こむぎ粉(麦) 小麦粉(麦) さとう	627 kcal	22.0 g	24.8 g	
<p>★★ 久之浜第二小学校「クエスト献立」★★ 「たくさん食べて、かせに負けない体にしよう。」(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。</p>									
17	金	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あえ 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 こうやとうふ かつおぶし	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) 小麦粉(麦) 小麦粉(麦) さとう ノンエッグマヨネーズ	651 kcal	22.6 g	20.5 g	
<p>★★ 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!</p>									
20	月	ごはん ねぎの油みそ 牛乳(乳) アジフライ(麦) スプーンですくって盛りつけましょう。 たぬき汁	牛乳(乳) さつまあげ 油あげ かつおぶし みそ あじ	だいこん こんにゃく にんじん えのきたけ 長ねぎ しょうが	ごはん でん粉 さとう 小麦粉(麦) 小麦粉(麦) さとう こむぎ粉(麦) パン粉(麦)	572 kcal	23.8 g	18.4 g	
21	火	ごはん 牛乳(乳) わかたけしのた煮 ご汁 グレープゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ だいす みそ 油あげ とり肉	玉ねぎ にんじん だいこん 長ねぎ たけのこ ぶどう	ごはん じゃがいも でん粉 さとう ラード	593 kcal	23.1 g	16.6 g	

◆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、製造工場に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ビ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＞(小学校 中学年1食あたり) 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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ナトリウム mg	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
630	20~32	14~21	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5	

日曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだ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たんぱく質	たんぱく質	脂質	食塩相当量
----	-------	-----------	------------------	---------------	--------	-------	----	-------

〇〇 〇〇 〇〇 **ふくしま健康応援メニュー「やさい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」を使った鶏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！

22	水	むぎごはん 牛乳(乳) とじ肉のじゅうねんみそかけ やさいの煮びたし やさいのあま味たっぷりみそ汁	牛乳(乳) どうにゅう だいず みそ とり肉	きりぼしだいこん にんじん こんにやく かぶ かぶの葉 長ねぎ こまつな 玉ねぎ もやし	ごはん おおむぎ さつまいも でん粉 こめ油 じゅうねん(えごま) さとう	639 kcal	30.4 g	20.8 g	1.9 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。

23	木	コッパパン(乳,麦) 牛乳(乳)・コーヒー チリコンカン はくさいのクリームシチュー(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) びた肉 だいず びたレバー	はくさい 玉ねぎ にんじん グリーンピース トマト にんにく	パン(乳,麦) じゃがいも ルウ(乳,麦) なまクリーム(乳) こめ油 こめ粉 さとう	667 kcal	31.0 g	20.5 g	2.2 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。

★★ 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1) ※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。

24	金	しょう油ラーメン(ちゅうかソフトめん(麦)+しょう油味スープ) 牛乳(乳) つくね(麦) ミニあげパン(乳,麦)	牛乳(乳) びた肉 なると とり肉 だいず ひじき	玉ねぎ 長ねぎ にんじん こまつな しょうが にんにく	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 パン(乳,麦) さとう パン粉(麦)	621 kcal	27.0 g	18.1 g	2.6 g
----	---	--	---------------------------------	-----------------------------------	---	----------	--------	--------	-------

☆☆☆ 和食の日献立 ☆☆☆ 和食の基本である、「主食(ごはん)+主菜(なっとう)+副菜(こまつなともやしののりごまあえ)+汁もの(びた汁)」のそろった献立は、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) なっとう こまつなともやしののりごまあえ びた汁	牛乳(乳) びた肉 とうにゅう だいず みそ のり なっとう	にんじん 玉ねぎ だいこん こんにやく 長ねぎ こまつな もやし	ごはん じゃがいも さとう ごま	586 kcal	28.0 g	16.6 g	1.7 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。

28	火	むぎごはん 牛乳(乳) ホットサラダ 磐農(ほんのう)ビーンズシチュー ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) だいず びた肉 とり肉 こうやどうふ 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 はくさい いら しめじ	ごはん おおむぎ じゃがいも こめ粉ルウ こめ油 でん粉 さとう ノンエッグマヨネーズ	664 kcal	22.6 g	20.7 g	2.1 g
----	---	--	---	--	---	----------	--------	--------	-------

魚食給食 今日(きょう)は常磐ものの「さんま」です。さんまのポーポーやきは、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。

29	水	ごはん わかめふりかけ 牛乳(乳) さんまのポーポーやき きのこみそけんちん汁	牛乳(乳) とうふ みそ さんま わかめ かつおぶし のり	にんじん 長ねぎ ごぼう だいこん こんにやく なめこ しょうが ほししいたけ	ごはん じゃがいも こめ油 さとう	623 kcal	25.2 g	23.5 g	2.0 g
----	---	---	-------------------------------------	---	-------------------------	----------	--------	--------	-------

30	木	食パン(乳,麦) スライスチーズ(乳) 牛乳(乳) びた肉コロッケ(麦)・ソースかけ やさいスープ	牛乳(乳) とり肉 だいず びた肉 チーズ(乳)	玉ねぎ にんじん はくさい とうもろこし ほうれんそう	パン(乳,麦) こむぎ粉(麦) でん粉 じゃがいも さとう みずあめ ラード パン粉(麦) こめ油	617 kcal	24.5 g	23.8 g	2.5 g
----	---	---	--------------------------------	-----------------------------------	---	----------	--------	--------	-------

31	金	ツナごはん(げんりょうごはん) 牛乳(乳) チキンカツ(麦) かきたまみそ汁(卵)	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) みそ マグロオイルフレーク だいず	玉ねぎ ほうれんそう えのきたけ にんじん	ごはん さとう こむぎ粉(麦) でん粉 パン粉(麦) だいず油 こめ油	571 kcal	25.2 g	19.8 g	2.3 g
----	---	---	--	--------------------------	---	----------	--------	--------	-------