

令和8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」 ★★★

常磐学校給食共同調理場

日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体のちようしをととのえる食品	エネルギーになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量	
9	金	コッペパン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) しろみさかなのフライ(麦) タルタルソース 大豆のカレースープ(麦)	牛乳(乳) ぶた肉 豚レバー 大豆 ホキ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	パン(乳,麦) ジャガイモ ルウ(麦) でんぶん パン粉(麦) コメ油 いちごジャム 水あめ 油 ノンエッゲタルタルソース	666 kcal	29.9 g	24.3 g	2.4 g	
13	火	地域の郷土料理献立★いわき市★ ★ よくかむ献立 ★ ごはん 牛乳(乳) もちに見立てた「さといも」が入っています。 さばのゆずみそ煮 いわきの家庭風うぞ煮 カむ黒豆 よくかむ食品です	牛乳(乳) とり肉 なると さば みそ 黒大豆	にんじん ゆず 長ねぎ しいたけ ほうれん草 ゆず	ごはん さといも 米こうじ でんぶん 三温糖 さとう	544 kcal	24.7 g	15.7 g	1.8 g	
14	水	リクエストメニュー ★ 湯本第一小学校・湯本第一中学校★ しおラーメン(中華ソフトめん(麦)+スープ) 牛乳(乳) ぎょうざ②(麦) みかん	牛乳(乳) ぶた肉	にんじん たけのこ もやし 白菜 とうもろこし きくらげ 長ねぎ しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ にら みかん	中華ソフトめん(麦) コメ油 小麦粉(麦) でんぶん さとう 油 ラード	579 kcal	22.2 g	16.2 g	1.7 g	
15	木	【ひとしおラボ開発減塩レシピ】いわき市の「ひとしおラボ」では、減塩を皆さんに広める事業に取り組んでいます。塩こうじに肉を漬け込むことで食材の旨味を引き出してくれるため、おいしく減塩ができます。 ★ よくかむ献立 ★ ざっこくごはん 焼きのり 牛乳(乳) いわしのなんばんづけ しおこうじスープ いわき のり	牛乳(乳) とり肉 いわし のり	にんじん 玉ねぎ しめじ えのきたけ キャベツ ピーマン 赤パプリカ しょうが	ごはん アマランサス はとむぎ 大麦 発芽玄米 きび 高きひ 黒米 米こうじ でんぶん こめ油 さとう	550 kcal	27.3 g	15.8 g	1.7 g	
16	金	食パン(乳,麦) りんごジャム 牛乳(乳) ハムチーズピカタ(卵,乳) ミニトマト① 野菜ととり肉のコンソメ煮	牛乳(乳) とり肉 大豆 ポンレスハム(卵,乳) たまご(卵) チーズ(乳)	にんじん だいこん マッシュルーム 玉ねぎ セロリ ミニトマト	パン(乳,麦) コメ油 ジャガイモ 三温糖 でんぶん さとう 油 りんごジャム	583 kcal	26.3 g	19.9 g	1.7 g	
19	月	★ よくかむ献立 ★ 米粉の野菜カレーライス<ごはん+カレー> 牛乳(乳) 紙カツ(麦) おさつスティック よくかむ食品です。	小麦も乳製品も不使用の さつぱりした味わいの カレーができました。	牛乳(乳) とり肉 豚レバー 大豆 豆乳チーズ ぶた肉	にんにく しょうが にんじん セロリ 玉ねぎ ズッキーニ しめじ かぼちゃ トマト	ごはん こめ油 でん粉 バーム油 さとう ココア 米粉 ラード タピオカ粉 米粉ルウ コーンスター チ パン粉(麦) さつまいも	675 kcal	23.9 g	25.4 g	2.1 g
20	火	麦ごはん 牛乳(乳) ほっけのこんぶしょうゆ焼き すき焼き アセロラゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 あつあげ ほっけ	白菜 にんじん 長ねぎ こんにゃく ほししいたけ トマト アセロラ	ごはん 大麦 さとう コメ油 水あめ でんぶん	588 kcal	27.7 g	16.6 g	1.7 g	
21	水	ごはん 牛乳(乳) しゅうまい(麦)① マーボーどうふ ちゅうかたまごスープ(卵)	牛乳(乳) ぶた肉 たまご(卵) とり肉 とうふ みそ 大豆 いわしエキス	玉ねぎ にんじん 白菜 長ねぎ にら きくらげ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが	ごはん はるさめ でんぶん ごま油 さとう 小麦粉(麦) ラー ド	591 kcal	24.3 g	18.7 g	2.0 g	
22	木	ごはん 牛乳(乳) しみどうふの煮しめ どさんこ汁 ハスカップゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ とり肉 さつまあげ こおりどうふ	にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく ごぼう ふき こんにゃく ほししいたけ さやいんげん ハスカップ	ごはん ジャガイモ コメ油 豆乳バター 三温糖 さとう	575 kcal	22.9 g	15.1 g	2.1 g	
23	金	コッペパン(乳,麦) 福島ももジャム 牛乳(乳) ハンバーグ・デミグラスソースかけ ボトフ	牛乳(乳) ベーコン 大豆 ぶた肉 とり肉 豆乳チーズ	かぶ かぶの葉 玉ねぎ 白菜 にんじん セロリ マッシュルーム にんにく トマト	パン(乳,麦) ジャガイモ でんぶん さとう 油 ラード パーム油 米粉 ももジャム	595 kcal	25.4 g	18.6 g	2.2 g	

1月(小学校)



常磐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	エネルギーになる食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 相当量	
全 国 学 校 給 食 週 間 ＊ 給 食 に ま つ わ る こ と に つ い て 考 え る 一 週 間 で す。	26 月	さよしょくきゅうじょく 魚食給食	いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食ではいわき市で水揚げされた「常磐もの」を取り入れています。今日の魚は「かつお」です。	牛乳(乳) 油あげ みそ かつおフレーク 干しひじき とり肉	白菜 玉ねぎ かほちや ごぼう しょうが にんじん えだ豆 たけのこ	ごはん さとう でんぶん ラード 620 kcal g g g g 夕食はうす味にしましょう。	
	27 火	ぱんのう ◎磐農オリジナル食材献立◎	磐城農業高校の生徒のみなさんが、いわき市産のトマトで作ったトマトジュースを使った献立です。トマトの酸味・甘味・うま味がきいた、ごはんによく合うシチューです。	牛乳(乳) 大豆 豚レバー ぶた肉 ウインナーソーセージ	玉ねぎ アップルピューレ マッシュルーム にんにく パセリ トマト ブロッコリー キャベツ どうもろこし にんじん いよかん	ごはん 発芽胚芽米 ジャガイモ 米粉ルウ さとう ラード 米粉 こめ油 614 kcal g g g g 夕食はうす味にしましょう。	
	28 水	きょうしょく ◎貴重な主食「ソフトめん」の献立◎	令和の現在では、いわき市内に「ソフトめん」を作ってくれる業者が2軒のみとなっています。なかなか登場しない、貴重な主食「ソフトめん」をどうぞ！	牛乳(乳) とり肉 油あげ たまご(卵) 大豆 ぶた肉 青のり 小魚	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 えのきだけ ほししいたけ しょうが	ソフトめん(麦) でんぶん さとう 油 パン粉(麦) こめ油 630 kcal g g g g 夕食はうす味にしましょう。	
	29 木	さよしょくきゅうじょく 魚食給食	いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食ではいわき市で水揚げされた「常磐もの」を取り入れています。今日の魚は「さんま」です。	牛乳(乳) とうふ みそ 大豆 さんま 納豆	なめこ 長ねぎ しょうが	ごはん 油 さとう 651 kcal g g g g 夕食はうす味にしましょう。	
	30 金	ゆもと だいに しょうがっこう リクエストメニュー ★ 湯本第二小学校・高坂小学校 ★	みんなが大好きなメニューにしたそうです。メッセージをどうぞ！「バランスのよいメニューにしました。おいしく食べて午後もがんばろう。」	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ 大豆 みそ とり肉 豆乳	こんにゃく ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ しょうが いちご レモン	ごはん ジャガイモ でんぶん こめ油 さとう 水あめ なたね油 米粉 688 kcal g g g g 夕食はうす味にしましょう。	
		*給食回数15回	*平均栄養価 エネルギー：610kcal	たんぱく質：25.9g	脂質：20.1g	カルシウム：352mg	食塩：2.0g
		※いわき市の学校給食では、落花生・そば・くるみを含む食品は使用していません。また、アレルギー物質を含む献立・食品には、名前の後に()で記載しています。卵(卵)牛乳(乳)小麦(麦)えび(え)かに(か)					
		※給食に使用する食材の産地情報は、給食センターまでお問い合わせください。(納入事務により、献立内容や産地を変更する場合があります。)					
		※海そう類は、海洋生物（小さなえび・かに）等が混じる可能性があります。※地場産物を積極的に活用しています。					
		※はしは忘れずに持ち帰り、清潔なものを使いましょう。また、はしの長さが短すぎる児童が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。					
							* 生活習慣病予防の観点から、めん類の汁を飲み干さないことをおすすめしています。

令和7年度学校給食標語コンクール テーマ「学校給食での私の楽しみ」

最優秀賞作品を紹介します！

小学 校 下学年(1~3年)の部	「きゅうしょくで あらたな おいしさ だいはっけん」	好間第二小学校1年 新國 陽斗さん
小学 校 上学年(4~6年)の部	「給食で 世界各国 グルメ旅」	高坂小学校4年 斎藤 鮮真さん
中学生の部	「ツナごはん いわき独自の 神メニュー」	玉川中学校2年 蝶田 志歩さん

ご応募ありがとうございました。