



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：感謝の心をもって食べよう

三和学校給食共同調理場

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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
9	金	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・おろしソースかけ ななくさ汁 みかん <small>ななくさ汁は、「春のななくさ」の大根、かぶ、せりをつかいました。</small>	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉	大根 にんじん 白菜 せり かぶ かぶの葉 長ねぎ 玉ねぎ みかん	ごはん でん粉 さとう ラード	593 kcal	22.7 g	16.5 g	1.6 g	
13	火	ごはん 牛乳(乳) とり肉とレバーのなんばんづけ ユッケジャンスープ(卵) チーズ(乳) <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) ぶた肉 たまご(卵) とりレバー とり肉 チーズ(乳)	にんじん ぜんまい もやし 長ねぎ にら にんにく こんにやく しょうが	ごはん ごま油 さとう ごま でん粉 米油	681 kcal	35.4 g	23.7 g	2.4 g	
14	水	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) スコッチエッグ(卵,麦)・ソース さつまいものシチュー(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ぶた肉 たまご(卵)	玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	パン(乳,麦) さつまいも でん粉 ホワイトルウ(乳,麦) ラード 生クリーム(乳) パン粉(麦)	712 kcal	28.9 g	27.3 g	2.3 g	
15	木	<p>☆☆三和中学校 リクエスト献立☆☆ 「みんなが好きなメニューと健康面を考えて、おいしい献立にしました。残さずおいしく食べてください！」(三和中学校より)</p>								
15	木	みそラーメン【ちゅうかソフトめん(麦)+スープ】 牛乳(乳) ちくわのいそべあげ② オレンジ	牛乳(乳) とり肉 みそ ちくわ 青のり	にんにく しょうが にんじん たけのこ キャベツ 玉ねぎ もやし とうもろこし 小松菜 長ねぎ オレンジ	ちゅうかソフトめん(麦) 米油 ラード でん粉	624 kcal	28.8 g	18.1 g	3.3 g	
16	金	ごはん 牛乳(乳) なっとう きりこんぶのピリカラいため かきたまみそ汁(卵) <small>日本型食事献立</small>	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) みそ なっとう ぶた肉 こんぶ	にんじん 玉ねぎ こまつな 長ねぎ にんにく	ごはん でん粉 ごま油 さとう	584 kcal	28.7 g	18.4 g	2.5 g	
19	月	ごはん 牛乳(乳) あじブリッター②(え,麦) おでん(麦) はるか	牛乳(乳) あじ あおさのり ちくわ(麦) がんもどき こんぶ いわし おきあみ(え) たら	こんにやく 大根 にんじん しょうが はるか	ごはん じゃがいも でん粉 さとう 小麦粉(麦) 米粉 米油 ごま	620 kcal	22.3 g	21.1 g	1.9 g	
20	火	ポークカレーライス(乳,麦)【むぎごはん】 牛乳(乳)・コーヒー ブロッコリーとエリンギのソテー	牛乳(乳) ぶた肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく ブロッコリー エリンギ とうもろこし	ごはん おおむぎ さとう じゃがいも 米油 オリーブオイル カレールウ(乳,麦)	633 kcal	21.9 g	17.6 g	2.5 g	
21	水	クリームパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) メンチカツ(麦) ミネストローネスープ(麦)	牛乳(乳) ベーコン だいた とり肉 とりレバー	にんじん 玉ねぎ セロリ さやいんげん トマト にんにく	クリームパン(卵,乳,麦) 米油 じゃがいも マカロニ(麦) 米粉 オリーブオイル パン粉(麦) でん粉	692 kcal	24.8 g	30.1 g	1.8 g	
22	木	ごはん 牛乳(乳) さんまのおろし煮 れんこんのきんぴら なめこ汁 くらめ <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) とうふ みそ さんま とり肉 かつおぶし くらめ	なめこ こまつな 長ねぎ にんじん 大根 れんこん さやいんげん	ごはん じゃがいも さとう 米油 ごま	585 kcal	24.4 g	18.7 g	2.2 g	
1月24日～30日は		<p>全国学校給食週間! 全国学校給食週間は、学校給食の歴史を振り返り、学校給食への興味・関心を深めてもらうことを目的に実施しています。これから一週間、様々な献立が登場しますので、感謝の気持ちを持って味わっていただきますよう。</p>								
23	金	<p>* 地域の郷土料理 * 会津 「こづゆ」と「ソースカツ」は会津地方でよく食べられている料理です。ごはんにかつとキャベツをのせてソースカツ丼にしましょう。</p>								
23	金	ざつこくごはん <small>かみかみメニュー</small> 牛乳(乳) ソースカツ(麦) ゆでキャベツ こづゆ(麦) <small>日本型食事献立</small>	牛乳(乳) とり肉 ちくわ(麦) こんぶ ほたて ぶた肉	大根 にんじん ごぼう しらたき さやえんどう 干しいたけ にんにく キャベツ	ごはん おおむぎ 黒米 アマラサス 高きび もちきび はつがげんまい はと麦 でん粉 さといも まめふ(麦) パン粉(麦) 米油 さとう	564 kcal	23.5 g	17.9 g	2.4 g	

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	
26	月	<p>◆磐城農業高等学校オリジナル食材献立◆</p> <p>ごはん 牛乳(乳) ウインナーとキャベツのソテー ビーンズシチュー ヨーグルト(乳)</p>	<p>牛乳(乳) だいず ぶた肉 ウインナー ヨーグルト(乳)</p>	<p>玉ねぎ りんご マッシュルーム にんにく パセリ トマト こまつな とうもろこし キャベツ エリンギ</p>	<p>ごはん じゃがいも 米油 米粉ルウ</p>	669 kcal	23.5 g	19.6 g	2.3 g
27	火	<p>魚食給食</p> <p>かつおごはん(まぜこみ) 牛乳(乳) しのだ煮 どさんこ汁(乳)</p> 	<p>牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ 油あげ とり肉 かつお ほしひじき</p>	<p>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 たけのこ えだまめ</p>	<p>ごはん じゃがいも 米油 バター(乳) でん粉 さとう ラード</p>	654 kcal	28.0 g	25.2 g	2.4 g
28	水	<p>★ ふくしま健康応援メニュー ★</p> <p>メロンパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) きのこやささいのサラダ かぼちゃポターージュ(乳,麦) ぶどうゼリー</p> 	<p>牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ハム</p>	<p>玉ねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ にら しめじ にんにく ぶどう</p>	<p>メロンパン(卵,乳,麦) さとう じゃがいも ノエッグマヨネーズ 米油 オリーブオイル ホワイトルウ(乳,麦)</p>	725 kcal	24.1 g	26.0 g	2.1 g
29	木	<p>けんちんうどん【ソフトめん(麦)+かけ汁】 牛乳(乳) かきあげ(麦) いちご②</p> <p>かみかみメニュー</p>	<p>牛乳(乳) 油あげ</p>	<p>にんじん 長ねぎ 大根 こんにやく こまつな ごぼう いちご</p>	<p>ソフトめん(麦) さともも ごま油 米油 小麦粉(麦)</p>	580 kcal	20.8 g	22.4 g	1.9 g
30	金	<p>魚食給食</p> <p>ひとしおラボ開発減塩レシピ</p> <p>ごはん 牛乳(乳) さんまのポーポーやき しおこうじスープ</p> <p>まめみそ かみかみメニュー</p> 	<p>牛乳(乳) みそ さんま だいず とり肉</p>	<p>玉ねぎ キャベツ にんじん 長ねぎ しょうが えのきたけ しめじ</p>	<p>ごはん 米油 さとう ごま しおこうじ</p>	664 kcal	27.2 g	30.0 g	1.9 g

給食回数：15回 エネルギー：639kcal たんぱく質：25.7g 脂質：22.2g カルシウム：389mg 食塩相当量：2.2g

◎給食の食材は安全が確認できたものを使用しています。そのため、食材がそろわないときには献立内容や産地を変更する場合があります。 ◎はしは毎日持ち帰って洗いましょう。次の日も忘れずに。

◎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。 ◎「そば」「落花生」「くるみ」を含む食品は使用していません。

◎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）

令和7年度 学校給食標語コンクール

最優秀賞作品を紹介します！

ご応募ありがとうございました！

小学校 下学年（1～3年）の部

『きゅうしょくて 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 齋藤 颯真 さん

中学生の部

『ツナごはん いわき独自の 神メニュー』

たまがわちゅうがっこう 2年 蛭田 志歩 さん

