

☆今年もよろしくおねがいします☆



## 令和8年1月分 学校給食予定献立表（中学校）



はしを忘れないでね！



勿来学校給食共同調理場

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	エネルギー たんぱく質	脂質	食塩 相当量	
9	金	チキンカレーライス(乳,麦)〈麦ごはん〉 牛乳(乳) 和風サラダ ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) <u>福島県産・通年</u> まぐろフレーク とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ヨーグルト(乳)	キャベツ にんじん 水菜 大根 玉ねぎ にんにく	ごはん(いわき市産・通年) ジャガイモ 大麦 米油 砂糖 カレールウ(麦) 米粉のカレールウ ハヤシルウ(麦)	823 kcal	27.5 g	21.8 g	2.7 g
13	火	♪双葉中学校リクエストメニュー♪	献立 CMです『みんなが好きな物にしました！味わって食べて欲しいです！』						
14	水	ツナごはん(減量ごはん) 牛乳(乳) ちくわの磯辺揚げ(麦)② もずくスープ アセロラゼリー	牛乳(乳) ちくわ(麦) 青のり まぐろフレーク とり肉 もずく 豆腐	にんじん <u>こねぎ(いわき市産)</u> しょうが アセロラ	ごはん でん粉 <u>米粉(福島県産)</u> 米油 きび砂糖 砂糖	780 kcal	32.2 g	24.6 g	3.4 g
15	木	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) ハンバーグ・てり焼きソースかけ 小松菜とコーンのソテー ホワイトシチュー(乳,麦)	牛乳(乳) 大豆 豚肉 とり肉 ワインナー チーズ(乳) ほたて スキムミルク(乳)	玉ねぎ <u>小松菜(いわき市産)</u> とうもろこし にんじん	パン(乳,麦) 砂糖 マーガリン(乳) じゃがいも でん粉 油 ラード 米油 水あめ きび砂糖 オリーブオイル 生クリーム(乳) 小麦粉(麦)	872 kcal	33.5 g	34.6 g	2.9 g
16	金	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 こんにゃくのきんぴら 沢煮わん	牛乳(乳) さば みそ とり肉 さつま揚げ 豚肉	長ねぎ・みつば(いわき市産) しょうが こんにゃく ごぼう にんじん 枝豆 大根 玉ねぎ 干しいたけ	ごはん きび砂糖 米油	757 kcal	33.6 g	21.6 g	2.6 g
19	月	♪魚食給食【さんまのポーポー焼き】♪	いわき市の港に水揚げされた「さんま」が、郷土料理「さんまのポーポー焼き」になって登場です。ごはんのおかずにぴったりの味わいです！						
20	火	ごはん 牛乳(乳) さんまのポーポー焼き 豚肉とごぼうのしょうが炒め	牛乳(乳) <u>さんま(いわき市産)</u> みそ 豚肉 豆腐 <u>大豆ペースト(福島県産・通年)</u>	長ねぎ・なめこ(いわき市産) しょうが ごぼう にんじん こんにゃく 大根	ごはん 油 米油 きび砂糖	770 kcal	31.6 g	26.5 g	1.9 g
21	水	ごはん 牛乳(乳)・ココア とり肉のトマミソースかけ ブロッコリーのごま和え しょうゆけんちん汁	牛乳(乳) <u>とり肉(福島県産)</u> みそ 豆腐 油揚げ	トマト・長ねぎ(いわき市産) 玉ねぎ にんにく ブロッコリー とうもろこし にんじん ごぼう 大根 こんにゃく	ごはん でん粉 米油 きび砂糖 砂糖 オリーブオイル 水あめ ごま 油 ジャガイモ	793 kcal	35.0 g	16.7 g	1.7 g
22	木	ごはん 牛乳(乳) ししゃもフライ(麦)② おやこ煮(卵) 白菜のみそ汁	牛乳(乳) 大豆 ししゃも とり肉 なると <u>卵(卵)(福島県産)</u> わかめ 豆腐 油揚げ みそ 大豆ペースト	玉ねぎ にんじん <u>こねぎ・白菜(いわき市産)</u>	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油 きび砂糖	777 kcal	33.3 g	26.1 g	2.8 g
23	金	コッペパン(乳,麦) スライスチーズ(乳) 牛乳(乳) チリコンカン じゃがいもと野菜のスープ りんご	牛乳(乳) 豚肉 豚レバー <u>大豆ミート(福島県産・通年)</u> 大豆 とり肉 チーズ(乳)	玉ねぎ パセリ トマト にんにく にんじん キャベツ 小松菜 <u>りんご(福島県産)</u>	パン(乳,麦) <u>米粉(福島県産)</u> 砂糖 米油 ジャガイモ	732 kcal	35.3 g	23.1 g	2.8 g
		ごはん 牛乳(乳) 納豆 キャベツととり肉のみそ炒め 豚汁	牛乳(乳) 大豆 納豆 とり肉 みそ 豚肉 豆腐 大豆ペースト	キャベツ 玉ねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく 大根 <u>長ねぎ(いわき市産)</u>	ごはん 砂糖 米油 でん粉 きび砂糖 じゃがいも	748 kcal	33.8 g	19.0 g	2.5 g
		塩ラーメン 牛乳(乳) <中華ソフトめん(麦)+塩味スープ> ミニ肉まん(麦) フルーツヨーグルト(乳)	牛乳(乳) 豚肉 ヨーグルト(乳)	しょうが 玉ねぎ しいたけ たけのこ にんじん もやし(福島県産・通年) キャベツ チングンサイ <u>長ねぎ(いわき市産)</u> にんにく とうもろこし バナナ みかん もも	中華ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ラード パン粉(麦) 米油	749 kcal	30.1 g	14.7 g	3.0 g

※ アレルギー物質を含む献立・食品の場合は名称の後に( )で表記しております。卵…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)

※ 学校給食では[そば・落花生・くるみ]を使用しておりません。

※ しらすや海そう類には、海洋生物(小さなえび・かに)が混じる可能性があります。 ※「はし」は忘れず持ち帰り、毎日清潔なものを使いましょう。

※ 食材は、安全を確認したものを使用します。そのため食材がそろわない時には、献立や使用食材を変更する場合があります。



| &lt; 今月の食育目標 &gt; |

| 感謝して食べよう |

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	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！		学校給食は、明治22年（137年前）に山形県鶴岡市の忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちに食事を出されたのがはじまりとされています。その後、次第に全国へと広がっていきました。 1月26日からの5日間の給食は、ちょっと特別なメニューが並んでいます。 給食のよさやいわき市ならではの恵みを感じながら食べましょう。					
26	月	◎地元食材使用献立【長ねぎ】◎	福島県やいわき市にはたくさんのおいしい食材があります。地元のものを食べて、心も体も元気にしましょう!!						
26	月	ごはん 牛乳(乳) 野菜春巻(麦) キムチチゲ <u>小魚</u> <b>カミカミメニュー</b>	牛乳(乳) 大豆 豚肉 焼き豆腐 みそ 青のり かたくちいわし	キャベツ たけのこ 玉ねぎ にんじん にら(福島県産) にんにく 白菜・長ねぎ(いわき市産) もやし 干しこいたけ しょうが りんご	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 春雨 砂糖 ごま油 油 ラード 米油 水あめ ごま	766 kcal	30.6 g	24.2 g	2.7 g
27	火	✿ 魚食給食 【かつお】✿	いわき市に多く水揚げされるかつおは、「かつおフレーク」への加工もされています。かつおごはんとして、いわきの海の味わいを楽しみましょう！						
27	火	かつおごはん<減量ごはん> 牛乳(乳) 若竹信田煮 大根のみぞ汁 県産ひと口いちごゼリー	牛乳(乳) 油揚げ とり肉 豆腐 <b>かつおフレーク(いわき市産)</b> みそ 干しひじき 大豆ペースト 寒天	たけのこ ごぼう にんじん しょうが 枝豆 小松菜・いちご(いわき市産) 大根 レモン	ごはん でん粉 砂糖 ラード 大豆油 きび砂糖 ジャガイモ	748 kcal	30.1 g	24.9 g	2.7 g
28	水	◎地元食材使用献立【梨】◎	福島県やいわき市にはたくさんのおいしい食材があります。今日はおいしい時期の梨がジャムで登場です。よ~く味わって食べましょう!!						
28	水	食パン(乳,麦) いわき梨ジャム 牛乳(乳) 肉だんご② ウインナーと豆のパスタ(麦) 大麦入り野菜スープ	牛乳(乳) 大豆 オイスターソース とり肉 ウインナー 白いんげん豆	しょうが 玉ねぎ にんにく ピーマン にんじん トマト キャベツ セロリ 梨(いわき市産) レモン	パン(乳,麦) でん粉 砂糖 油 ラード ベンネ(麦) 米油 押麦 水あめ	796 kcal	26.3 g	17.5 g	2.7 g
29	木	♪磐農産「トマトジュース」使用献立♪	磐城農業高校（磐農）の生徒さんたちが育て、製作した「トマトジュース」を、ビーンズシチューにとり入れました。酸味がきいていておいしいですよ。						
29	木	ごはん 牛乳(乳) キャベツとコーンのソテー <b>磐農ビーンズシチュー</b> いよかん	牛乳(乳) ベーコン 大豆 豚肉	キャベツ 小松菜 とうもろこし 玉ねぎ <b>トマト(いわき市産)</b> マッシュルーム にんにく パセリ りんご(福島県産) いよかん	ごはん オリーブオイル じゃがいも 砂糖 米粉のハヤシルウ 米油	752 kcal	25.4 g	18.1 g	2.2 g
30	金	【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。 塩こうじスープは「塩こうじ」のコクとうま味が加わって、少ない塩分でもおいしく食べることができます。						
30	金	麦ごはん 牛乳(乳) <b>カミカミメニュー</b> メンチカツ(麦) 減塩ソース もやしのカレードレッシング和え 野菜もしっかり塩こうじスープ	牛乳(乳) 大豆 豚肉 ハム とり肉	玉ねぎ もやし ほうれん草 キャベツ にんじん しめじ えのきたけ	ごはん 大麦 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 油 パン粉(麦) 米油 きび砂糖 塩こうじ	781 kcal	29.1 g	24.7 g	2.6 g

学校給食標語コンクール  
最優秀賞受賞作品小学校下学年の部 好間第二小学校 1年 新國 陽斗さん  
きゅうしょくで あらたなおいしさ だいはつけん小学校上學年の部 高坂小学校 4年 斎藤 颯真さん  
給食で 世界各国 グルメ旅中学生の部 玉川中学校 2年 蟹田 志歩さん  
ツナごはん いわき独自の 神メニューぼくたち、5人の名前を  
知っているかな？体に必要な栄養を  
しっかりとって  
1年を元気に過ごそう！給食回数 :15回  
平均栄養価:エネルギー 776kcal  
たんぱく質 31.2g  
脂質 22.5g  
カルシウム 447mg  
食塩相当量 2.6g