

☆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（小学校）

はしをわすれないでね！

勿来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	からだのちゅ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
♪双葉中学校リクエストメニュー♪									
9	金	ツナごはん(げんりょうごはん) 牛乳(乳) ちくわのいそべあげ(麦) もずくスープ アセロラゼリー	牛乳(乳)(福島県産・通年) とり肉 ちくわ(麦) 青のり まぐろフレーク もずく とうふ	にんじん こねぎ(いわき市産) しょうが アセロラ	ごはん(いわき市産・通年) でんぶん こめ粉(福島県産) こめ油 きびざとう さとう	587 kcal	24.3 g	20.2 g	2.4 g
13	火	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) ハンバーグ・てりやきソースかけ こんさいと豆のサラダ おおむぎ入りやさいスープ	牛乳(乳) たいず ぶた肉 とり肉 いんげん豆 ひよこ豆 えんどう豆 まぐろフレーク	玉ねぎ ごぼう にんじん れんこん キャベツ セロリ にんにく	パン(乳,麦) さとう マーガリン(乳) 油 じやがいも でんぶん ラード 水あめ きびざとう マヨネーズ こめ油 おし麦	619 kcal	25.2 g	24.2 g	2.4 g
♪錦東小学校リクエストメニュー♪									
14	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あえ しょうゆけんちん汁	牛乳(乳) とり肉(福島県産) みそ とうふ 油あげ	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 でんぶん こめ油 さとう きびざとう オリーブオイル 水あめ ごま油 ジャガイモ	635 kcal	29.4 g	14.5 g	1.5 g
15	木	ごはん 牛乳(乳) ししやもフライ(麦) おやこ煮(卵) 白菜のみそ汁	牛乳(乳) だいす ししゃも とり肉 たまご(卵)(福島県産) みそ だいすペースト(福島県産・通年) わかめ とうふ 油あげ なると	玉ねぎ にんじん こねぎ・はくさい(いわき市産)	ごはん 小麦粉(麦) でんぶん パン粉(麦) こめ油 きびざとう	566 kcal	25.3 g	19.0 g	2.2 g
16	金	チキンカレーライス(乳,麦)〈麦ごはん〉 牛乳(乳) わふうサラダ オレンジ	牛乳(乳) まぐろフレーク とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳)	キャベツ にんじん みずな 大根 玉ねぎ にんにく オレンジ	ごはん 大麦 こめ油 さとう じやがいも こめ粉のカレールウ カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦)	577 kcal	19.5 g	17.3 g	2.2 g
✿魚食給食【さんまのポーポー焼き】✿									
19	月	ごはん 牛乳(乳) さんまのポーポー焼き ぶた肉とごぼうのしょうがいため なめこ汁	牛乳(乳) みそ ぶた肉 さんま(いわき市産) とうふ だいすペースト	しょうが ごぼう にんじん 長ねぎ・なめこ(いわき市産) こんにゃく 大根	ごはん 油 こめ油 きびざとう	635 kcal	27.7 g	25.0 g	1.6 g
20	火	ドッグパン(乳,麦) スライスチーズ(乳) 牛乳(乳) チリコンカン じやがいもとやさいのスープ りんご	牛乳(乳) ぶた肉 だいすミート(福島県産・通年) だいす 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 こまつな りんご(福島県産)	パン(乳,麦) こめ粉(福島県産) さとう こめ油 ジャガイモ	556 kcal	28.1 g	20.0 g	2.3 g
21	水	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 <u>こんにゃくのきんぴら</u> さわ煮わん	牛乳(乳) さば みそ とり肉 さつまあげ ぶた肉	長ねぎ・みつば(いわき市産) しょうが こんにゃく ごぼう 大根 にんじん えだ豆 玉ねぎ ほししいたけ	ごはん きびざとう こめ油	600 kcal	27.2 g	18.5 g	2.1 g
22	木	しおラーメン 牛乳(乳) (ちゅうかソフトめん(麦)+しお味スープ) しゅうまい(麦)② フルーツヨーグルト(乳)	牛乳(乳) だいす いわし ぶた肉 ヨーグルト(乳)	しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ 長ねぎ(いわき市産) とうもろこし たけのこ もやし(福島県産・通年) こんにゃく チングンサイ もも バナナ みかん	ちゅうかソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でんぶん さとう ごま油 ラード こめ油	595 kcal	24.5 g	17.4 g	2.5 g
23	金	ごはん 牛乳(乳) なつとう キャベツととり肉のみそいため とん汁	牛乳(乳) だいす なつとう とり肉 みそ ぶた肉 とうふ だいすペースト	キャベツ 玉ねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく 大根 長ねぎ(いわき市産)	ごはん さとう こめ油 でんぶん きびざとう ジャガイモ	570 kcal	26.1 g	15.7 g	1.9 g

※ アレルギー物質を含む献立・食品の場合は名称の後ろに()で表記しております。たまご…(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。

※ しらすや海ぞう類には、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。



こんなかんじゅく しょくいく もくひょう
『今月の食育目標』
かんしゃ たかひょう
感謝して食べよう

日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだのちよ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	
1月24日～30日は、全国学校給食週間！  <p>給食にちゅうもくしてみよう！</p> <p>です。</p> <p>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。</p>										
魚食給食【かつお】  <p>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！</p>										
26	月	かつおごはんくげんりょうごはん> 牛乳(乳) わかたけしのだ煮 大根のみそ汁 県産ひと口いちごゼリー	牛乳(乳) 油あげとり肉 ほしはじき かつおフレーク(いわき市産) とうふ、みそ だいすペースト かんてん	たけのこ ごぼう にんじん こまつな・いちご(いわき市産) しょうが えだまめ 大根 レモン	ごはん でんぶん さとう ラード だいす油 きびざとう じゃがいも		593 kcal	25.4 g	22.1 g	2.4 g
27	火	◎地元食材使用献立【梨】	ふくしまけん 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!!	牛乳(乳) ウィンナー とり肉 白いんげん豆 チーズ(乳) ほたて ぶた肉 スキムミルク(乳)	玉ねぎ ピーマン にんじん トマト いよかん なし(いわき市産) レモン	パン(乳,麦) ベンネ(麦) 油 さとう こめ油 じゃがいも 水あめ なまクリーム(乳) 小麦粉(麦)	665 kcal	24.6 g	20.3 g	1.9 g
28	水	【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。	牛乳(乳) だいす ぶた肉 ハム とり肉	キャベツ 玉ねぎ もやし ほうれん草 にんじん しめじ えのきだけ	ごはん 小麦粉(麦) コーンフラワー でんぶん さとう 油 パン粉(麦) こめ油 きびざとう しおこうじ	611 kcal	22.2 g	21.0 g	2.1 g
29	木	◎地元食材使用献立【長ねぎ】	ふくしまけん 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。地元のもの食べて、心も体も元気にしましょう!!	牛乳(乳) だいす ぶた肉 やきどうふ、みそ かたくちいわし 青のり	キャベツ たけのこ 玉ねぎ にんじん もやし にら(福島県産) にんにく はくさい・長ねぎ(いわき市産) しょうが ほしいたけ りんご	ごはん 大麦 小麦粉(麦) でんぶん はるさめ さとう ごま油 油 ラード こめ油 水あめ ごま	588 kcal	25.5 g	19.8 g	2.2 g
30	金	♪磐農産「トマトジュース」使用献立♪	いわきのうぎょうこうこう 磐城農業高校(磐農)の生徒たちが製作した「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。	牛乳(乳) ベーコン だいす ぶた肉 ヨーグルト(乳)	キャベツ こまつな とうもろこし 玉ねぎ トマト(いわき市産) マッシュルーム にんにく パセリ りんご(福島県産)	ごはん オリーブオイル じゃがいも さとう こめ粉のハヤシルウ こめ油	662 kcal	24.6 g	17.5 g	2.0 g

がっこうきゅうしょくひょうご
学校給食標語コンクール
さいゆうしゅうじゅうじゅうさくひん
最優秀賞受賞作品



がっこうきゅうしょくひょうご
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 だいはっけん

がっこうきゅうしょくひょうご
小学校上学年の部 高坂小学校 4年 齋藤 靖真さん

きゅうしょく
給食で 世界各国 グルメ旅

がっこうきゅうしょくひょうご
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、にん なまえ
の名前を
知っているかな？

えいよう
栄養をしっかりと
ねん げんき
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 604kcal
たんぱく質 25.3g
脂質 19.5g
カルシウム 395mg
食塩相当量 2.1g