

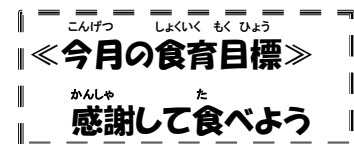
☆今年もよろしくおねがいします☆		令和8年1月分 学校給食予定献立表（小学校）		はしをわすれないでね！		勿来学校給食共同調理場			
日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだのちようしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
♪双葉中学校リクエストメニュー♪									
こんだてCMです『みんなが好きな物にしました！味わって食べて欲しいです！』									
9	金	ソナごはん(げんりょうごはん) 牛乳(乳) ちくわのいそべあげ(麦) もずくスープ アセロラゼリー	牛乳(乳)(福島県産・通年) とり肉 ちくわ(麦) 青のり まぐろフレーク もずく とろろ	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) でんぷん 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) カミカミメニュー 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) だいず 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 じゃがいも でんぷん 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♪									
こんだてCMです『苦手な人もひと口でもいので、野菜をたべてみましょう。』									
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 とろろ 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 こんにやく	ごはん でんぷん こめ油 さとう きびざとう オリーブオイル 水あめ ごま 油 じゃがいも	635 kcal	29.4 g	14.5 g	1.5 g
15	木	ごはん 牛乳(乳) ししゃもフライ(麦) おやこ煮(卵) 白菜のみそ汁	牛乳(乳) だいず ししゃも とり肉 たまご(卵)(福島県産) みそ だいずペースト(福島県産・通年) わかめ とろろ 油あげ なた	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) でんぷん 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 カミカミメニュー	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 じゃがいも 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】 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。ごはんのおかずにはぴったりの味わいです！									
19	月	ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー 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) とろろ だいずペースト	しょうが ごぼう にんじん 長ねぎ・なめこ(いわき市産) こんにやく 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 じゃがいもとやさいのスープ りんご カミカミメニュー	牛乳(乳) ぶた肉 だいずミート(福島県産・通年) だいず 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 じゃがいも	556 kcal	28.1 g	20.0 g	2.3 g
21	水	ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー さばのみそ煮 こんにやくのきんぴら 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 こんにやく 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) だいず 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) にんにく チンゲンサイ もも パナナ みかん	ちゅうかソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でんぷん 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) なっとう キャベツとり肉のみそいため とん汁	牛乳(乳) だいず なっとう とり肉 みそ ぶた肉 とろろ だいずペースト	キャベツ 玉ねぎ にんじん さやいんげん こんにやく 大根 長ねぎ(いわき市産)	ごはん さとう こめ油 でんぷん きびざとう じゃがいも	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( )で表記してあります。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。



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
<p>1月24日～30日は、<b>全国学校給食週間!</b></p> <p>給食にちゅうもくしてみよう!</p> <p>です。</p> <p>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れない子どもたちに食事を出し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。</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>									
26	月	<p><b>魚食給食【かつお】</b></p> <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、いわきの海の味を楽しみましょう!</p> <p>かつおごはん ぐんぴんりょうごはん 牛乳(乳) わかたけののだ煮 大根のみそ汁 県産ひと口いちごゼリー</p>	<p>牛乳(乳) 油あげ とり肉 ほしひじき かつおフレーク(いわき市産) とうふ みそ だいたずペースト かんてん</p>	<p>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</p>	<p>ごはん でんぱん さとう ラード だいたず油 きびざとう じゃがいも</p>	593 kcal	25.4 g	22.1 g	2.4 g
27	火	<p><b>◎地元食材使用献立【梨】◎</b></p> <p>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!!</p> <p>食パン(乳、麦) いわきなしジャム 牛乳(乳) ウインナーと豆の Pasta(麦) ホワイトシチュー(乳、麦) いよかん</p>	<p>牛乳(乳) ウインナー 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)</p>	<p>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</p>	<p>パン(乳、麦) ペンネ(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)</p>	665 kcal	24.6 g	20.3 g	1.9 g
28	水	<p><b>【ひとしおラボ開発減塩レシピ】</b></p> <p>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。</p> <p>塩こうじスープは「塩こうじ」のkok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。</p> <p>ごはん 牛乳(乳) メンチかつ(麦)・ワインソースかけ もやしのカレドレッシングあえ やさいも しゃかりしおこうじスープ</p>	<p>牛乳(乳) だいたず ぶた肉 ハム とり肉</p>	<p>キャベツ 玉ねぎ もやし ほうれん草 にんじん しめじ えのきたけ</p>	<p>ごはん 小麦粉(麦) コーンフラワー でんぱん さとう 油 パン粉(麦) こめ油 きびざとう しおこうじ</p>	611 kcal	22.2 g	21.0 g	2.1 g
29	木	<p><b>◎地元食材使用献立【長ねぎ】◎</b></p> <p>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!!</p> <p>麦ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー やさいはるまき(麦) キムチチゲ ごさかな</p>	<p>牛乳(乳) だいたず ぶた肉 やきとうふ みそ かたくちいわし 青のり</p>	<p>キャベツ たけのこ 玉ねぎ にんじん もやし には(福島県産) にんにく はくさい・長ねぎ(いわき市産) しょうが ほししいたけ りんご</p>	<p>ごはん 大麦 小麦粉(麦) でんぱん はるさめ さとう ごま油 油 ラード こめ油 水あめ ごま</p>	588 kcal	25.5 g	19.8 g	2.2 g
30	金	<p><b>♪磐城農産「トマトジュース」使用献立♪</b></p> <p>磐城農業高校(磐城)の生徒さんたちが製作した「トマトジュース」を、ピ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。</p> <p>ごはん 牛乳(乳) キャベツとコーンのソテー ぼんのうピーンズシチュー ヨーグルト(乳)</p>	<p>牛乳(乳) ベーコン だいたず ぶた肉 ヨーグルト(乳)</p>	<p>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)</p>	<p>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</p>	662 kcal	24.6 g	17.5 g	2.0 g

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



しょうがっこうかみかくねん ぶ ましきだいにしよくがっこう ねん にっせに はると  
小学校下学年の部 好間第二小学校 1年 新國 陽斗さん  
きゅうしよくで あらたなおいしさ だいはっけん

しょうがっこうかみかくねん ぶ なかみかしよくがっこう ねん さいとう ともき  
小学校上学年の部 高坂小学校 4年 斎藤 颯真さん  
給食で 世界各国 グルメ旅

ちゅうがくせい ぶ たまがわちゅうがっこう ねん ひろた とも歩  
中学生の部 玉川中学校 2年 蛭田 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?

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 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