



よくかむことは
よく味わうこと



令和8年1月分 学校給食予定献立表 (中学校)

あけましておめでとうございます

今年も心をこめてつくります。よろしくお願いします。



◎ 今月の食育目標「感謝して食べよう」

小名浜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	I値*	たんぱく質	脂質	食塩相当量
9	金	☆ 小名浜第一小学校リクエストメニュー ☆ メッセージ♪「みんなが好きなメニューなので、いっぱい食べてほしいです！」							
		ゆかりごはん 牛乳(乳) チキンカツ(麦) もやしと春雨のスープ 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) とり肉 大豆 練乳(乳)	赤しそ にんじん 玉ねぎ もやし ほうれんそう 白菜	ごはん 砂糖 春雨 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油	731 kcal	30.0 g	20.1 g	2.6 g
13	火	☆ 朝食モデルメニュー ☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立で、日本型食事の理想的な朝ごはんメニューです。							
		ごはん 牛乳(乳) 納豆 五目きんぴら 大根のみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ 納豆 とり肉 さつま揚げ	大根 小松菜 ごぼう 長ねぎ にんじん	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 ごま	738 kcal	33.4 g	19.4 g	2.4 g
14	水	チキンカレーライス(乳、麦)〈麦ごはん〉 牛乳(乳) 青菜とベーコンのソテー フィッシュビーゼンズ	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン 青のり にぼし 大豆	にんじん にんにく とうもろこし 玉ねぎ 小松菜	ごはん 大麦 米油 ごま じゃがいも カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦) でん粉 砂糖	834 kcal	29.7 g	24.2 g	3.3 g
15	木	バーガーパン(乳、麦) スライスチーズ(乳) 牛乳(乳) メンチカツ(麦) ソースかけ とり肉とじゃがいものスープ	牛乳(乳) とり肉 大豆 豚肉 チーズ(乳)	にんじん 玉ねぎ 小松菜	パン(乳、麦) 小麦ふすま(麦) 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 なたね油 パン粉(麦) 米油 じゃがいも	806 kcal	32.5 g	34.2 g	3.3 g
16	金	ごはん 牛乳(乳) マーボー厚揚げ ワンタンスープ(麦) みかん	牛乳(乳) とり肉 豚肉 みそ 厚揚げ	にんじん 玉ねぎ もやし 小松菜 にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ さやいんげん みかん	ごはん 米油 ワンタン(麦) 砂糖 でん粉	748 kcal	28.1 g	16.1 g	2.4 g
19	月	ごはん 牛乳(乳) 青しそ入りとりつくね(麦) 肉じゃが	牛乳(乳) 豚肉 とり肉 大豆 干しひじき	にんじん 糸こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ 青しそ	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦)	756 kcal	30.0 g	21.2 g	2.1 g
20	火	塩ラーメン〈中華ソフトめん(麦) + 塩味スープ〉 牛乳(乳) 野菜春巻き(麦) グレープゼリー	牛乳(乳) 豚肉 大豆	しょうが にんにく にんじん 干しいたけ 長ねぎ もやし とうもろこし 白菜 小松菜 にら キャベツ たけのこ 玉ねぎ ぶどう	中華ソフトめん(麦) 米油 小麦粉(麦) でん粉 春雨 砂糖 ごま油 なたね油 ラード	771 kcal	27.6 g	21.6 g	3.3 g
21	水	🐟 魚食給食 🐟 今日は、常磐ものの「かつお」を使った「かつおごはん」です。							
		かつおごはん 牛乳(乳) 厚焼き卵(卵) なめこと野菜のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ 卵(卵) かつお 干しひじき	にんじん こんにゃく 大根 玉ねぎ 小松菜 なめこ ごぼう しょうが むき枝豆	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 油 大豆油	791 kcal	33.2 g	26.1 g	2.6 g
22	木	コッペパン(乳、麦) 牛乳(乳)コーヒー 野菜コロッケ(麦) 青菜のシチュー(乳、麦)	牛乳(乳) とり肉 ほたて 豚肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) 大豆	にんじん 玉ねぎ 小松菜 さやいんげん とうもろこし	パン(乳、麦) 米油 じゃがいも 小麦粉(麦) 砂糖 油 生クリーム(乳) でん粉 パン粉(麦) シチュールウ(乳、麦)	870 kcal	29.2 g	31.2 g	2.4 g

※アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称のうしろに()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)

塩こうじとこしょうのみで味つけしたスープです。

※学校給食では【そば・落花生・くるみ】を使用しておりません。 ※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。



令和7年度 学校給食標語コンクール 最優秀賞作品紹介

～ ご応募ありがとうございました！～

小学生 下学年(1～3年生)の部
小学生 上学年(4～6年生)の部
中学生の部

きゅうしょくで あたたかいおいしさ だいはっけん
給食で 世界各国 グルメ旅
ツナごはん いわき独自の 神メニュー

好間第二小学校1年
高坂小学校4年
玉川中学校2年

新國 陽斗さん
斎藤 颯真さん
蛭田 志歩さん



1月(中学校)



小名浜字校給食長共同調理場

1月24日～1月30日 全国学校給食週間

全国学校給食週間は、学校給食の長い歴史を振り返り、感謝の気持ちを持って給食をいただき、学校給食について理解や関心を深めてもらうことを目的として実施します。当調理場では、26日から30日まで「学校給食週間メニュー」を実施します。



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	IUPAC	たんぱく質	脂質	食塩相当量
23	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。塩こうじにお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。							
		☆一汁二菜の日☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。							
		ごはん 牛乳(乳)	牛乳(乳) とり肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん	ごはん 砂糖		708	29.6	24.3
		さばの昆布しょうゆ焼き 野菜ののりごま和え	さば	しめじ えのきたけ ほうれんそう	水あめ				
		塩こうじスープ	のり	もやし トマト 小松菜	ごま		kcal	g	g
26	月	◇江名中1年生が考えたメニュー◇ 家庭科の授業で、食品群別摂取量の目安に注目し、必要な栄養をバランス良くとれるように献立を考えてくれました。							
		🐟魚食給食🐟 今日は、常磐ものの「さんま」を使った「さんまのポーポー焼き」です。「さんまのポーポー焼き」は、昔から食べられているいわきの郷土料理です。							
		☆一汁二菜の日☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。							
		ごはん 牛乳(乳)	牛乳(乳) さんま	にんじん 大根 こんにゃく	ごはん 油 砂糖		804	33.4	26.8
		さんまのポーポー焼き 青菜のじゅうねん和え	豆腐 豚肉	玉ねぎ 長ねぎ しょうが	じゃがいも				
		豚汁	みそ 糸かまぼこ	もやし ほうれんそう	じゅうねん		kcal	g	g
27	火	☆福島県 会津地方の郷土料理☆ 昔から食べられている会津地方の郷土料理「こづゆ」と、会津名物の「ソースかつ」を味わって食べましょう。							
		麦ごはん 牛乳(乳)	牛乳(乳) とり肉 ちくわ	ごぼう にんじん しらたき	ごはん 大麦 豆(麦)		848	33.8	22.4
		ソースかつ(麦)	ほたて 豚肉	大根 むき枝豆	小麦粉(麦) パン粉(麦)				
		こづゆ(麦) みかん	大豆	みかん	米油 砂糖 でん粉 里いも		kcal	g	g
28	水	☆小名浜西小学校・小名浜第一中学校リクエストメニュー☆ メッセージ♪「みなさんが好きなとり肉のアップルソースかけを入れました。体に必要なたんぱく質やビタミンがとれる献立にしました。残さず食べてください。」							
		ごはん 味つけのり 牛乳(乳)	牛乳(乳) 豚肉	にんじん 玉ねぎ 小松菜	ごはん でん粉		766	38.5	20.9
		とり肉のアップルソースかけ	とり肉 卵(卵)	にんにく りんご	米油				
		かきたま汁(卵) オレンジ	のり	レモン オレンジ	砂糖		kcal	g	g
29	木	☆パンの日メニュー☆ 昔は毎日パンのメニューでしたが、現在は週1回程度になっています。食パン、コッペパン、ねじりパン、バーガーパン、メロンパンなど様々な種類があります。							
		食パン(乳・麦) マーシャルビーンズ(乳) 牛乳(乳)	牛乳(乳) ベーコン	にんじん 玉ねぎ とうもろこし	パン(乳・麦) じゃがいも		765	30.1	29.6
		ハンバーグ トマトソースかけ	大豆 豚肉	キャベツ 小松菜 しょうが	でん粉 砂糖 ラード				
		野菜スープ	とり肉	にんにく トマト セロリ	米油 マーシャルビーンズ(乳)		kcal	g	g
30	金	☆磐城農業高校オリジナル食材使用献立☆ 磐城農業高校の生徒のみなさんが、いわき産のトマトで作ったトマトジュースを使った「ビーンズシチュー」です。							
		ごはん 牛乳(乳)	牛乳(乳) 豚肉	にんにく 玉ねぎ 小松菜	ごはん		856	30.7	24.8
		ウインナーとキャベツのソテー	大豆 ウインナー	マッシュルーム りんご トマト	米油 じゃがいも				
		磐城ビーンズシチュー ヨーグルト(乳)	ヨーグルト(乳)	パセリ にんじん キャベツ	米粉ハヤシルウ		kcal	g	g



給食回数15回 平均栄養価：エネルギー786kcal たんぱく質31.3g 脂質24.2g カルシウム453mg 食塩相当量2.6g

