



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。よろしくお願ひします。

◎ 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	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 g	
☆ 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！」										
9	金	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	
☆ 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。										
13	火	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 フイッシュピーナッツ	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 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	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	福島県産の にら 干しひじき	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
④ 魚食給食 ④ 今日は、常磐ものの「かつお」を使った「かつおごはん」です。										
21	水	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	いわき産の なめこです。	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(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 あらたなおいしさ 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 新國 陽斗さん
高坂小学校4年 斎藤 颯真さん
玉川中学校2年 蜂田 志歩さん



1月 (中学校)



小名浜字校祐良共回調埋場

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。



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

