



# 令和8年1月分 学校給食予定献立表 (小学校)

あけましておめでとうございます  
ことしも心をこめてつくります。よろしくおねがいします。

◎ 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	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	Iカリギー	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) あおなとベーコンのソテー フィッシュピーンズ	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 だいす	にんじん にんにく 玉ねぎ とうもろこし こまつな	ごはん 大麦 こめ油 ジャガイモ カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦) でん粉 さとう ごま	650 kcal	24.8 g	20.8 g	2.6 g
13	火	♪ 小名浜第一小学校リクエストメニュー ♪ ゆかりごはん 牛乳(乳) チキンカツ(麦) もやしとはるさめのスープ 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) とり肉 だいす れん乳(乳)	赤しそ にんじん もやし 玉ねぎ ほうれんそう	ごはん さとう はるさめ 小麦粉(麦) パン粉(麦) こめ油	589 kcal	25.1 g	18.1 g	2.2 g
おなはまだいいちじょうがこう ♪ 小名浜第一小学校リクエストメニュー ♪ メッセージ♪「みんなが好きな食べ物でバランスのよい献立を考えました。みなさん、おいしく食べてみてください。」									
14	水	魚食給食 今日は、常磐ものの「さんま」を使った「さんまのポーポーヤき」です。「さんまのポーポーヤき」は、昔から食べられているいわきの郷土料理です。 ごはん 牛乳(乳) さんまのポーポーヤき ぶた汁	牛乳(乳)	にんじん だいこん こんにゃく 玉ねぎ はくさい 長ねぎ しょうが	ごはん ジャガイモ さとう 油	626 kcal	27.2 g	24.9 g	1.6 g
15	木	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) あつやきたまご(卵) なめことやさいのみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ たまご(卵) かつお ほしひじき	にんじん こんにゃく だいこん 玉ねぎ こまつな なめこ ごぼう しょうが むきえだまめ	ごはん ジャガイモ でん粉 さとう 油 だいす油	621 kcal	26.9 g	22.2 g	2.3 g
16	金	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 だいす ぶた肉 チーズ(乳)	にんじん 玉ねぎ こまつな	パン(乳,麦) 小麦ふすま(麦) 小麦粉(麦) じゃがいも でん粉 さとう なたね油 パン粉(麦) こめ油	693 kcal	27.9 g	31.7 g	2.6 g
19	月	☆朝食モデルメニュー ☆ 王食(ごはん)、副菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、	牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ さつまあげ とり肉 なっとう	だいこん こまつな ごぼう 長ねぎ にんじん	ごはん ジャガイモ さとう こめ油 ごま	560 kcal	25.6 g	15.7 g	2.1 g
20	火	ごはん 牛乳(乳) 青しそ入りとりつくね(麦) 肉じゃが	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 だいす ほしひじき	にんじん こんにゃく 玉ねぎ さやいんげん 青しそ	ごはん こめ油 じゃがいも さとう 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦)	615 kcal	25.6 g	19.7 g	1.8 g
21	水	しおラーメン(ちゅうかソフトめん(麦)+しお味スープ) 牛乳(乳) やさいはるまき(麦) グレープゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 だいす	しょうが にんにく にんじん ほししいたけ もやし とうもろこし はくさい 長ねぎ こまつな にら キャベツ たけのこ 玉ねぎ にんにく ぶどう	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 小麦粉(麦) でん粉 はるさめ さとう ごま油 なたね油 ラード	573 kcal	20.9 g	16.7 g	2.6 g
22	木	麦ごはん 牛乳(乳) マーボーあつあげ ワンタンスープ(麦) みかん	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 みそ あつあげ	にんじん 玉ねぎ もやし こまつな にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ さやいんげん みかん	ごはん 大麦 ワンタン(麦) こめ油 さとう でん粉	590 kcal	22.5 g	14.4 g	2.0 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)

\*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。



れいわ ねんど がつこうきゅうしょくひょうご  
令和7年度 学校給食標語コンクール 最優秀賞作品紹介

さいゆうしゅうしょうさくひんしょくかい  
～ご応募ありがとうございました！～

しょうがくせい 小学生 下学年(1~3年生)の部  
しょうがくせい 小学生 上学年(4~6年生)の部  
ちゅうがくせい 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  
きゅうしょく せかいかっこく たび  
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

よしまだいにしおがっこう ねん  
好間第二小学校1年  
たかさかしようがっこう ねん  
高坂小学校4年  
たまがわちゅうがっこう ねん  
玉川中学校2年

にづくに はると  
新國 陽斗さん  
さいとう そうましまさん  
斎藤 鳩真さん  
ひるた しほ  
蛭田 志歩さん



1月 (小学校) ドラム音符の背景

1月24日～1月30日  
全国学校給食週間

ぜんこくがつこうきゅうしょくひょうかん  
がつこうきゅうしょく なが  
れきし ふ  
かえ  
かんしゃ  
き も  
も  
きゅうしょく  
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。

小名浜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	からだのちょうしを ととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	Eエネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 g		
23	金	コッペパン(乳,麦) 牛乳(乳) やさいコロッケ(麦) あおなのシチュー(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 だいす ほたて ぶた肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳)	にんじん 玉ねぎ こまつな さやいんげん とうもろこし	パン(乳,麦) こめ油 じゃがいも 小麦粉(麦) さとう 油 生クリーム(乳) でん粉 パン粉(麦) シチュー(乳,麦)	689 kcal	23.6 g	26.7 g	1.9 g		
26	月	♪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♪「みなさんが好きなど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 牛乳(乳) とり肉のアップルソースかけ かきたま汁(卵) オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ とり肉 たまご(卵)	ふくしまけんさん 福島県産の たまご 卵です。	にんじん 玉ねぎ こまつな にんにく りんご レモン オレンジ	ごはん こめ油 でん粉 さとう	いわき産の米を 使っているんだまい!	615 kcal	31.6 g	19.2 g	1.8 g
27	火	【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☆ 王食(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。	牛乳(乳) とり肉 さば のり	キャベツ 玉ねぎ にんじん しめじ えのきたけ ほうれんそう トマト もやし こまつな	ごはん さとう 水あめ ごま	いわき ひとしお ひとしお	555 kcal	24.2 g	20.6 g	1.8 g	
28	水	☆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。	牛乳(乳) ワインナーとキャベツのソテー 磐農ビーンズシチュー ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 だいす ウィンナー ヨーグルト(乳)	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム りんご パセリ にんじん トマト キャベツ こまつな	ごはん こめ油 じゃがいも こめ粉ハヤシルウ	いわき産の トマトは おいしいニヤ!	670 kcal	24.7 g	20.1 g	2.2 g
29	木	☆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。	ごはん 牛乳(乳) ソースかつ(麦) こづゆ みかん	牛乳(乳) とり肉 ちくわ ほたて だいす ぶた肉	ごぼう にんじん しらたき だいこん むきえだまめ みかん	ごはん まめふ(麦) さといも 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) こめ油 さとう	676 kcal	27.7 g	19.7 g	2.1 g	
30	金	☆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) 牛乳(乳)コーヒー ハンバーグ トマトソースかけ やさいスープ	牛乳(乳) パン(乳,麦) 牛乳(乳)コーヒー ハンバーグ トマトソースかけ やさいスープ	ベーコン だいす ぶた肉 とり肉	にんじん 玉ねぎ とうもろこし キャベツ こまつな しょうが にんにく セロリ トマト	パン(乳,麦) でん粉 ラード こめ油 油 さとう	565 kcal	23.9 g	17.9 g	2.6 g	

給食回数15回 平均栄養価：エネルギー619kcal たんぱく質25.5g 脂質20.6g カルシウム410mg 食塩相当量2.1g

