



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 (小学校)

あけましておめでとうございませす

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	からだのちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	I補 <sup>※</sup>	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 フィッシュビーフズ	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 だいず	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 じゃがいも カレーウ(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 だいず 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
14	水	魚食給食 今日、常盤ものの「さんま」を使った「さんまのポーポーやき」です。「さんまのポーポーやき」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) さんまのポーポーやき ぶた汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ さんま	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 じゃがいも さとう 油	626 kcal	27.2 g	24.9 g	1.6 g
15	木	魚食給食 今日、常盤ものの「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 じゃがいも でん粉 さとう 油 だいず油	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 だいず 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 ☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった汁・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) なっとう ごもくきんぴら だいこんのみそ汁	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 じゃがいも 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 だいず 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 だいず	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。



# 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！～

しょうがくせい かがくねん ねんせい ぶ  
小学生 下学年(1～3年生)の部  
しょうがくせい じょうがくねん ねんせい ぶ  
小学生 上学年(4～6年生)の部  
ちゅうがくせい ぶ  
中学生の部

きゅうしよくで 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

よし まだいにしょうがっこう ねん  
好間第二小学校1年  
たかさかしょうがっこう 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  
にっくに はると  
新國 陽斗さん  
さいとう そうま  
斎藤 颯真さん  
ひるた しほ  
蛭田 志歩さん



1月(小学校) 小名浜学校給食共同調理場

## 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	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	I類*	たんぱく質	脂質	食塩相当量
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 だいず 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) シチュールウ(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と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)	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	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☆ 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) さばのこんぶしょうゆやき やさいのりごまあえ しおこうじスープ	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	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。							
	ごはん 牛乳(乳) ウ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 だいず ウインナー 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	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 だいず 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) ベーコン だいず 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

