

★今月の食育目標「感謝して食べよう」★

1月9日(金)は、はしを忘れずに
持ってきてね！

令和8年1月分 学校給食予定献立表（中学校）



新年明けましておめでとうございます。

今年も皆さんの健やかな成長を願って、給食を届けます。よろしくお願いします。

いわき市立平北部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	エネルギーのもとになる食品	1人1日	たんぱく質	脂質	食塩相当量
9	金	* 一汁二菜献立 * 主食 (ごはん)に、 主菜 (肉や魚などのおかず)・ 副菜 (野菜のおかず)・ 汁物 を組み合わせた栄養のバランスをとりやすい献立です。給食にも和食を中心に積極的に取り入れています。							
		ごはん 牛乳(乳)・コーヒー味 ひじき焼売②(麦) マーボー春雨 中華コンスープ(卵)	牛乳(乳) 豚肉 卵(卵) とり肉 みそ 大豆 ひじき	とうもろこし たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく しょうが 小松菜 キャベツ 玉ねぎ ししいたけ	ごはん でん粉 春雨 ごま油 砂糖 小麦粉(麦)	735 kcal	25.3 g	15.7 g	2.5 g
13	火	ナン(乳、麦) 牛乳(乳) かみかみメニュー ひよこ豆のソテー キーマカレー(乳、麦) グレープゼリー	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ひよこまめ ベーコン	玉ねぎ にんじん トマト グリーンピース にんにく しょうが 枝豆 ぶどう	パン(乳、麦) 油 じゃがいも カレー(乳、麦) 米油 ハヤシルウ(麦) 砂糖 水あめ	863 kcal	35.3 g	28.6 g	3.1 g
14	水	ごはん 味付けのり 牛乳(乳) 豆腐ハンバーグ(麦)・おろしソースかけ 卵スープ(卵) はるか	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) 豆腐 大豆 のり	玉ねぎ 干しいたけ にんじん ほうれん草 大根 はるか	ごはん でん粉 ラード 砂糖 小麦粉(麦) パン粉(麦)	754 kcal	29.5 g	24.7 g	2.4 g
15	木	* 希望献立 * 好間第二小学校 タンタンめん 【中華リゾット(麦)+タンタンめんスープ】 牛乳(乳) てりやきチキン いちごクレープ	牛乳(乳) みそ 豚肉 とり肉 大豆 豆乳	長ねぎ たけのこ にんじん もやし チンゲンサイ しょうが にんにく いちご レモン	中華ソフトめん(麦) 米油 ごま 砂糖 水あめ でん粉 菜種油 米粉	844 kcal	43.2 g	26.3 g	3.1 g
16	金	魚食給食 混ぜ込みかつおごはん〈減量ごはん〉 牛乳(乳) しそ餃子(麦)② かみかみメニュー なめこと大根のみそ汁	牛乳(乳) みそ 大豆 豚肉 とり肉 かつお ひじき	なめこ 大根 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ しそ しょうが ごぼう 枝豆 にんじん	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ラード 大豆油 米油	739 kcal	27.4 g	15.7 g	2.6 g
19	月	ごはん わかめふりかけ 牛乳(乳) とり肉のアップルソースかけ 野菜たっぷりけんちん汁 ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) 豆腐 みそ とり肉 ヨーグルト(乳) わかめ のり 昆布	大根 白菜 にんじん こんにゃく 長ねぎ ごぼう にんにく りんご レモン	ごはん 米油 麦 でん粉 砂糖 ごま	804 kcal	37.6 g	20.4 g	2.6 g
20	火	コッペパン(乳、麦) キャラメルクリーム(乳) 牛乳(乳) オムレツ(卵)・トマトソース クラムチャウダー(乳、麦) 小魚	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) 卵(卵) 豚肉 白花豆 あさり ほうたて のり 片口いわし 大豆 練乳(乳)	玉ねぎ マッシュルーム パセリ にんにく トマト	パン(乳、麦) オリーブオイル ベジマメルルウ(乳、麦) でん粉 じゃがいも 米油 大豆油 砂糖 生クリーム(乳) 水あめ ごま	847 kcal	37.8 g	26.7 g	2.6 g
21	水	【ひとしおラボ開発減塩レシピ】 麦ごはん 雑穀ふりかけ 牛乳(乳) レバー南蛮漬け かみかみメニュー 塩こうじスープ オレンジ	牛乳(乳) とり肉 とりレバー 昆布 かつお節	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ えのきたけ しめじ にんじん しょうが かぼちゃ とうもろこし 大根 トマト 広島菜 モロヘイヤ 京菜 大根葉 オレンジ	ごはん 大麦 米こうじ でん粉 米油 砂糖 キヌア ごま じゃがいも 水あめ ひえ	803 kcal	32.8 g	23.6 g	2.3 g
22	木	ごはん 牛乳(乳) 小魚佃煮 かみかみメニュー ミンチカツ(麦) ミニトマト② みそワタンスープ	牛乳(乳) 豚肉 みそ 大豆 とり肉 寒天 しらす	にんにく 玉ねぎ にんじん もやし チンゲンサイ ミニトマト	ごはん 米油 でん粉 米粉 小麦粉(麦) 大豆油 牛脂 砂糖 水あめ パン粉(麦)	742 kcal	24.6 g	22.4 g	2.4 g
23	金	雑穀ごはん 牛乳(乳) 納豆 凍り豆腐の煮しめ ほうれん草と油揚げのみそ汁 一汁二菜献立	牛乳(乳) 油あげ みそ 大豆 納豆 とり肉 凍り豆腐	白菜 ほうれん草 ごぼう にんじん ぶき こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	ごはん 大麦 もちきび ママレード 芽芽玄米 黒米 はと麦 たかきび じゃがいも 砂糖 三温糖 米油	752 kcal	32.5 g	20.3 g	2.4 g

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
☆毎年1月24日～1月30日は、全国学校給食週間です☆ 学校給食の歴史を振り返り、食への感謝の気持ちや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、様々な献立を実施します。									
26	月	* 磐城農業高等学校オリジナル食材献立 *	ビーンズシチューには、磐城農業高等学校の生徒さんたちが作った特製の「トマトジュース」を使います。						
		ごはん 牛乳(乳) ウィンナーとキャベツのソテー ビーンズシチュー 一口黄桃ゼリー	牛乳(乳) 大豆 豚肉 寒天	玉ねぎ にんじん マッシュルーム にんにく パセリ トマト キャベツ 小松菜 黄桃 レモン	ごはん じゃがいも ラード 砂糖 米粉 米油 でん粉	786 kcal	26.3 g	23.5 g	2.3 g
27	火	コッペパン(乳、麦) 大豆チョコレート(乳) 牛乳(乳) カレーコロッケ(麦) ポトフスープ チーズ(乳)	牛乳(乳) 豚肉 大豆 スキムミルク(乳) チーズ(乳)	玉ねぎ にんじん キャベツ かぶ ブロッコリー にんにく	パン(乳、麦) 小麦粉(麦) ラード パン粉(麦) じゃがいも 砂糖 米油 ココア 大豆油	807 kcal	26.2 g	35.4 g	2.5 g
28	水	* 地域の郷土料理献立 * 福島県いわき市 魚食給食 ごはん 牛乳(乳) 一汁二菜献立 さんまのボーボー焼き いかにんじん いわき野菜の豚汁 かみかみメニュー	「さんまのボーボー焼き」は、もともと漁師が船の上で食べていた料理でした。今では、いわき市の郷土料理として伝わっています。 いわき市では、毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でも毎月、いわき市で水揚げされた魚「常磐もの」を取り入れていきます。今日はさんまです。						
			牛乳(乳) 豚肉 豆腐 するめいか みそ さんま	にんじん 大根 こんにゃく ごぼう なめこ 長ねぎ しょうが	ごはん 砂糖 大豆油 三温糖	751 kcal	32.2 g	25.3 g	2.2 g
29	木	かきたまうどん 【ソフトめん(麦)+かきたまかけ汁(卵)】 牛乳(乳) さつまいも天ぷら(麦) いよかんゼリー	牛乳(乳) とり肉 なると 卵(卵)	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 いよかん	ソフトめん(麦) でん粉 小麦粉(麦) さつまいも 大豆油 米油 砂糖	766 kcal	31.0 g	18.8 g	2.5 g
30	金	* 地域の郷土料理献立 * 福島県会津地方 ごはん 牛乳(乳) 一汁二菜献立 にしん甘露煮 えごま和え こづゆ(麦)	「こづゆ」は会津地方の郷土料理です。ほたてのだしがきいた貝だくさんの汁ものです。地域の郷土料理を味わいましょう。						
			牛乳(乳) とり肉 ほたて ちくわ(麦) 昆布 にしん	大根 ごぼう しらたき にんじん きくらげ さやえんどう しょうが ほうれん草 もやし	ごはん 砂糖 えごま コーンスターチ 里芋 豆麴(麦)	735 kcal	31.0 g	20.0 g	2.4 g
給食回数：15回 エネルギー：782kcal たんぱく質：31.5g 脂質：23.2g カルシウム：436mg 食塩相当量：2.5g									

◎アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称の後ろに()で表記しています。卵…(卵) 牛乳…(乳) 小麦…(麦) えび…(え) かに…(か) ※「そば」「落花生」「くるみ」を含む食品は使用していません。
 ◎納入事情により、献立内容を変更する場合があります。 ◎はしは毎日持ち帰り、清潔なものを使いましょう。 ◎いわき市のホームページで、過去の献立表や給食レシピを掲載していますので、ぜひご覧ください。

1月の行事&記念日 3択クイズ

1/1 元日

Q1 おせち料理の「だて巻き」には、どんな願いがこめられている？

① 知識が身に つくように ② 恋がつまく いくように ③ 長生きできる ように

1/7 人日の節句

Q2 この日に食べる春の七草の中で、スズシロとは何のこと？

① かぶ ② 大根 ③ れんこん

1/11 塩の日

Q3 「塩少々」とは、どのくらい？

① 2本の指でつまんだ量 ② 小さじ1ばい ③ コップ1ばい

1/15 小正月

Q4 この日に健康を願って作るおかゆには何を入れる？

① たまご ② 梅干し ③ あずき

1/20 二十日正月

Q5 お供え物を食べ尽くす風習があるこの日は、何といわれている？

① 空正月 ② 骨正月 ③ 血正月

1/24~30 全国学校給食週間

Q6 日本で最初の学校給食として伝わるのはどのメニュー？

① カレーライス ② おにぎり、焼き魚、つけ物 ③ コッペパン、トマトシチュー

☆ 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！ ~

◎ 小学校 下学年(1~3年生)の部 好間第二小学校1年 新國 陽斗 さん 【きゅうしょくて あらたなおいしさ だいはっけん】	◎ 小学校 上学年(4~6年生)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】	◎ 中学生の部 玉川中学校2年生 蛭田 志歩 さん 【ツナごはん いわき独自の 神メニュー】
---	---	--

たくさんのご応募、ありがとうございました！
 学校給食を通して、食の大切さや食文化などを学ぶことができるよう、地場産物の活用推進やおいしい給食づくりを目指していきます！

こたえ Q1-①[巻物(書物)を表す] Q2-②[かぶは「スズナ」]
 Q3-① Q4-③ Q5-② Q6-②[明治22年の山形県の給食]