

こんげつ しょくいくもくひょう かんしゃ た
★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
持ってさてね!



令和8年1月分 学校給食予定献立表 (小学校)

しんねん あ
新年明けましておめでとうございます。

ことし すこ せいかう ねが きゅうしょく とど
今年もみんなの健やかな成長を願って、給食を届けます。よろしくお願ひします。



いわき市立平北部学校給食共同調理場

日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体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	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 g		
9	金	ごはん わかめ入りかけ 牛乳(乳) とり肉のアップルソースかけ やさいたっぷりけんちん汁 ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) とうふ みそ とり肉 ヨーグルト(乳) わかめ のり こんぶ	たいこん はくさい 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 こめ油 むぎ でんぶん さとう ごま	651 kcal	29.7 g	19.8 g	2.0 g		
13	火	ごはん あじつけのり 牛乳(乳) ハンバーグ・てりやきソースかけ たまごスープ(卵) ひとくちおうとうゼリー	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) だいす ぶた肉 のり かんてん	玉ねぎ ほししいたけ にんじん ほうれんそう にんにく しょうが りんご おうとう レモン	ごはん でんぶん さとう じゃがいも 油 ラード	579 kcal	24.2 g	17.7 g	1.9 g		
14	水	ナン(乳,麦) 牛乳(乳) ひよこ豆のソテー かみかみメニュー キーマカレー(乳,麦) りんごゼリー	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 グリンピース にんにく しょうが えだまめ りんご	パン(乳,麦) 油 ジャガいも カレールウ(乳,麦) こめ油 ハヤシルウ(麦) さとう 水あめ	707 kcal	28.7 g	24.6 g	2.6 g		
● ● 魚食給食 ● ● 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」を取り入れています。今日はかつおです。											
15	木	まぜこみかつおごはん <げんりょうごはん> 牛乳(乳) しそぎょううざ(麦)② かみかみメニュー なめことだいこんのみそ汁	牛乳(乳) みそ 大豆 ぶた肉 とり肉 かつお ひじき	なめこ だいこん 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ しそ しょうが ごぼう えだまめ にんじん	ごはん こむぎこ(麦) でんぶん さとう ラード だいす油 こめ油	589 kcal	22.7 g	15.1 g	2.1 g		
16	金	* 希望こんだて * 好間第二小学校	「たんたん麺スープの味を楽しんでください。」(好間第二小学校より)	牛乳(乳) みそ ぶた肉 とり肉 だいす とうにゅう	長ねぎ たけのこ にんじん もやし チングンサイ しょうが にんにく いちご レモン	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 ごま さとう 水あめ でんぶん なたね油 こめこ	678 kcal	35.1 g	23.7 g	2.6 g	
19	月	* 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的に取り入れています。	牛乳(乳) ぶた肉 たまご(卵) とり肉 みそ だいす ひじき	とうもろこし にんじん たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが こまつな 玉ねぎ キャベツ しいたけ	ごはん でんぶん はるさめ ごま油 さとう こむぎこ(麦)	592 kcal	21.3 g	14.0 g	2.0 g		
20	火	【ひとしおラボ開発減塩レシピ】	いわき市「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。	塩こうじスープは「塩こうじ」のコクとうま味が加わって、少ない塩分でもおいしく食べることができます。	牛乳(乳) とり肉 とりレバー こんぶ かつおぶし	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ しめじ にんじん えのきたけ しょうが かぼちゃ とうもろこし だいこん トマト ひろしまな モロヘイヤ きょうな だいこんは オレンジ	ごはん おおむぎ こめこうじ でんぶん こめ油 さとう ごま ジャガいも 水あめ ひえ キヌア	627 kcal	26.9 g	20.1 g	1.9 g
21	水	コッペパン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) オムレツ(卵)・トマトソース クラムチャウダー(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) しろはなまめ あさり ほたて スキムミルク(乳) ぶた肉 たまご(卵)	玉ねぎ マッシュルーム バセリ にんにく トマト	パン(乳,麦) ジャガいも こめ油 オリーブオイル いちごジャム だいす油 でんぶん なまクリーム(乳)	619 kcal	26.4 g	19.7 g	2.1 g		
22	木	ざっこくごはん 牛乳(乳) なっとう しみどうふのにしめ ほうれんそうと油あげのみそ汁	牛乳(乳) 油あげ みそ だいす なっとう かつおぶし とり肉 こおりどうふ	はくさい ほうれんそう ごぼう にんじん ふき こんにゃく ほししいたけ さやいんげん	ごはん おおむぎ もちきび アラサス はつがげんまい くろまい はとむぎ たかきび ジャガいも さとう さんおんとう こめ油	569 kcal	25.1 g	16.6 g	1.9 g		
23	金	ごはん こざかなつくだに 牛乳(乳) ミニトマト② かみかみメニュー みそワンタンスープ	牛乳(乳) ぶた肉 みそ だいす とり肉 かんてん しらす	にんにく 玉ねぎ にんじん もやし チングンサイ ミニトマト	ごはん でんぶん こむぎこ(麦) だいす油 きゅうし パンこ(麦) こめこ さとう 水あめ こめ油	625 kcal	22.1 g	21.6 g	1.9 g		

日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体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	エネルギーの量	たんぱく質	脂質	食塩 相当量	
まいとし がつ か がつ にち ぜんくかうこうすうじょくしゅうかん かうこううかがくく かきし かんしゃ き がうこううかがくく りかい かんしん ふか もくでき さきさま こんだて じつし ✿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	* 地域の郷土料理こんだて * 福島県いわき市 魚食給食	「さんまのポーポー焼き」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」を取り入れています。今日はさんまです。	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ するめいか みそ さんま	にんじん だいこん こんにゃく ごぼう なめこ 長ねぎ しょうが	ごはん さとう だいす油 さんおんとう	618 kcal	27.8 g	23.9 g	1.8 g
27	火	* 磐城農業高等学校オリジナル食材こんだて *	ピ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。	牛乳(乳) だいす ぶた肉	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 こまつな はるか	ごはん じゃがいも ラード さとう こめこ こめ油	601 kcal	20.3 g	18.4 g	1.7 g
28	水	コッペパン(乳,麦) だいすチョコレート(乳) 牛乳(乳) カレーコロッケ(麦) ジュリエンヌースープ	牛乳(乳) ぶた肉 だいす スキムミルク(乳)	玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン パセリ	パン(乳,麦) こむぎこ(麦) パンこ(麦) じゃがいも こめ油 だいす油 さとう ココア	605 kcal	20.8 g	25.5 g	1.9 g	
29	木	* 地域の郷土料理こんだて * 福島県会津地方 ごはん 牛乳(乳) にしんかんろに えごまあえ 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具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) こんぶ にしん	たいこん ごぼう しらたき きくらげ さやえんどう にんじん しょうが ほうれんそう もやし	ごはん さとう えごま コーンスターク さといも まめふ(麦)	576 kcal	25.6 g	17.3 g	1.8 g
30	金	かきたまうどん 【りつめん(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 たまご(卵)	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ほうれんそう いよかん	ソフトめん(麦) でんぶん こむぎこ(麦) さつまいも だいす油 こめ油	595 kcal	24.8 g	16.4 g	2.1 g	

給食回数：15回 エネルギー：615kcal たんぱく質：25.4g 脂質：19.6g カルシウム：363mg 食塩相当量：2.0g

◎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。たまご…(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、清潔なものを使用しましょう。 ◎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 抽クイズ



☆ 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 【きゅうしょくで 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 順真 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、地場産物の活用やおいしい給食づくりを目指していきます。

こたえ

- Q1=①【菓物(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】

