

★今月の食育目標「感謝して食べよう」★

令和8年1月分 学校給食予定献立表（小学校）

新年明けましておめでとうございます。



いわき市立平北部学校給食共同調理場

1月9日(金)は、はしを忘れずに
持ってきてね！



今年もみな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。

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	I味 [*] -	たんぱく質	脂質	食塩 相当量
9 金	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 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	だいこん 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) だいず 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) ひよこめめ 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 じゃがいも 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
<div> 魚食給食 </div> <div> 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。 </div>								
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 だいず油 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 タンタンめん 【ちゅうかソフトめん(麦)+タタめんスープ】 牛乳(乳) てりやきチキン いちごクレープ	牛乳(乳) みそ ぶた肉 とり肉 だいず とうにゅう	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	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に積極的に取り入れています。							
19 月	ごはん 牛乳(乳)・コーヒーマー ひじきシュウマイ(麦) マーボーはるさめ ちゅうかコーンスープ(卵)	牛乳(乳) ぶた肉 たまご(卵) とり肉 みそ だいず ひじき	どうもろこし 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	<div> 【ひとしおラボ開発減塩レシピ】 </div> <div> 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。 塩こうじスープは「塩こうじ」のkok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。 </div>							
20 火	むぎごはん ざっこくふりかけ 牛乳(乳) レバーなんばんづけ かみかみメニュー しおこうじスープ オレンジ	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 じゃがいも 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 パセリ にんにく トマト	パン(乳、麦) じゃがいも こめ油 オリーブオイル いちごジャム だいず油 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) 一汁二菜こんだて 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 だいず 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 もちぎび マラサ はつがげんまい くろまい はとむぎ たかきび じゃがいも 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 ござかなつくだに 牛乳(乳) ミンチカツ(麦) ミニトマト② かみかみメニュー みそワントンスープ	牛乳(乳) ぶた肉 みそ だいず とり肉 かんてん しらす	にんにく 玉ねぎ にんじん もやし チンゲンサイ ミニトマト	ごはん でんぶん こむぎこ(麦) だいず油 ぎゅうし 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	I類*	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	* 地域の郷土料理こんだて * 福島県いわき市 ごはん 牛乳(乳) 二汁二菜こんだて さんまのポーポーやき いかにんじん いわきやさいのぶた汁 かみかみメニュー	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 だいたし油 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 * ごはん 牛乳(乳) ウインナーとキャベツのソテー ビーンズシチュー はるか	牛乳(乳) だいず 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) だいたしチョコレート(乳) 牛乳(乳) カレーコロッケ(麦) ジュリエンスープ	牛乳(乳) ぶた肉 だいたし 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 だいたし油 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) 二汁二菜こんだて にしんかんろに えごまあえ こづゆ(麦)	牛乳(乳) とり肉 ほたて ちくわ(麦) こんぶ にしん	だいこん 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 コーンスターチ 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 【ソフめん(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) でんぷん こむぎこ(麦) さつまいも だいたし油 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択クイズ

1/1 元日

Q1 おせち料理の「だて巻」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 恋がうまく 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杯 ③ コップ1杯

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 齋藤 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、地場産物の活用やおいしい給食づくりを目指していきます。

【こたえ】
 Q1=① [答(青物)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]