



# 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。  
みなさんの健やかな成長を願って、給食を届けます。今年もよろしくお願いいたします。



今月の食育目標  
日本の食文化を知ろう(感謝の心・郷土愛)

1月の地場産物(予定):ごはん・牛乳・豚肉・さんま・かつお・大豆・豆腐・油揚げ・こんにやく・なめこ・もやし・長ねぎ・大根・にら・小松菜・りんご・黄桃・ブルーベリー

平南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	エネルギーになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
	季節の行事食献立 * 人日(じんじつ)の節句	1/7は「七草」を食べる日として有名ですが「人日(じんじつ)の節句」と言う年中行事の日です。七草にちなんだ汁物をお届けします。						
9 金	ごはん 牛乳(乳) にしんの甘露煮 県産大豆の豆みそ 七草汁 みかん <div>よくかむメニュー</div> <div>～春の七草～ せり・なずな・ごぎょう はこべら・ほとけのざ すずな(かぶ)・すずしろ(大根)</div> <div></div>	牛乳(乳) とり肉 油揚げ にしん 大豆 みそ <div></div>	大根 えのきたけ せり かぶ 白菜 にんじん しょうが みかん <div></div>	ごはん コーンスターチ 砂糖 米油	745 kcal	29.2 g	21.2 g	2.2 g
13 火	食パン(乳,麦) 手作りブルーベリージャム 牛乳(乳) メンチカツ(麦)・ソースかけ ポトフスープ チーズ(乳) <div>小川町で育てられた ブルーベリーで作ります♪</div> <div></div>	牛乳(乳) ウインナー 大豆 豚肉 とり肉 チーズ(乳)	にんじん 玉ねぎ かぶ キャベツ ブロッコリー ブルーベリー レモン	食パン(乳,麦) じゃがいも 小麦粉(麦) コーンフラワー でん粉 砂糖 パン粉(麦) 米油	779 kcal	27.1 g	30.0 g	2.8 g
14 水	ムリなくおいしく減塩献立【ひとしおラボ開発減塩レシピ】 ごはん 牛乳(乳) あじフライ(麦) ソース ブロッコリーのおかかマヨ和え 野菜もしっかり塩こうじスープ <div>一汁二菜献立</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。塩こうじにとり肉を漬け込むことでうま味を引き出して、おいしく減塩したスープができました。						
		牛乳(乳) とり肉 あじ マグロフレーク 凍り豆腐 かつお節 <div></div>	にんじん 大根 玉ねぎ しめじ えのきたけ キャベツ とうもろこし ブロッコリー	ごはん 米こうじ ノンエッグマヨネーズ 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油	803 kcal	31.6 g	29.7 g	2.2 g
15 木	一汁二菜献立 ごはん 牛乳(乳) ピピンパ ひじき焼売②(麦) にらとコーンのみそ味スープ 一口黄桃ゼリー	牛乳(乳) とり肉 みそ 豚肉 大豆 干しひじき 寒天	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん 玉ねぎ とうもろこし にら ぜんまい わらび もやし 小松菜 キャベツ 黄桃 レモン	ごはん 米油 ごま ごま油 小麦粉(麦) でん粉 砂糖	776 kcal	36.5 g	19.8 g	2.8 g
16 金	白河ラーメン(中華ソフトめん(麦)+しょうゆ味スープ) 牛乳(乳)・コーヒー味 豆腐ナゲット②(麦) りんご <div>よくかむメニュー</div> <div></div>	牛乳(乳) 焼き豚 なんと 大豆 豆腐 豆乳 いとよりだい	玉ねぎ たけのこ しょうが 長ねぎ ほうれん草 枝豆 とうもろこし にんじん りんご	中華ソフトめん(麦) 米油 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 大豆油 <div></div>	798 kcal	29.2 g	24.0 g	2.8 g
19 月	ごはん 焼きのり 牛乳(乳) いかメンチカツ(麦) キムチチゲ <div>よくかむメニュー</div>	牛乳(乳) のり 豚肉 みそ 大豆 焼き豆腐 いか <div></div>	干しいたけ にんじん しょうが にんにく りんご 白菜 えのきたけ 長ねぎ にら キャベツ	ごはん 砂糖 水あめ 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油	794 kcal	31.8 g	25.4 g	2.6 g
20 火	リクエストメニュー ★ 豊間小学校 ★ ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) とり肉のバジル焼き ベーコンと白菜のクリームシチュー(乳,麦) はちみつレモンゼリー	「パンに合う主菜や汁物をバランスを考えて選びました。残さず食べてください。」(豊間小学校より)						
		牛乳(乳) ベーコン ほたて スキムミルク(乳) 豆乳 とり肉	にんじん 玉ねぎ 白菜 にんにく バジル レモン <div></div>	ねじりパン(乳,麦) じゃがいも 小麦粉(麦) 油 生クリーム(乳) オリーブオイル 水あめ はちみつ	841 kcal	35.3 g	25.5 g	2.5 g
21 水	魚食給食 <かつお> 混ぜ込みかつおごはん 牛乳(乳) 厚焼き卵(卵) 白菜のみそ汁 <div></div>	毎月7日の「魚食の日」にちなんで、「常盤もの」を給食に取り入れています。今日はかつおを使って、混ぜごはんにしました。ごはんをよく混ぜ合わせて食べましょう。						
		牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ かつおフレーク 干しひじき 卵(卵) <div></div>	にんじん 玉ねぎ 白菜 小松菜 ごぼう しょうが 枝豆	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 油	791 kcal	32.7 g	26.5 g	2.9 g
22 木	ポークカレーライス(麦)<雑穀ごはん> 牛乳(乳) 小松菜とエリンギのソテー オレンジ <div>よくかむメニュー</div>	牛乳(乳) 豚肉 豆乳 ベーコン	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ かぼちゃ とうもろこし エリンギ 小松菜 オレンジ <div></div>	ごはん 大麦 もちきび 高きび 発芽玄米 黒米 はと麦 アマランサス 米油 じゃがいも カレールウ(麦) でん粉 コンスターチ 砂糖 パーム油 ココア 米粉	797 kcal	26.1 g	21.1 g	2.7 g
23 金	ごはん 牛乳(乳) とり肉のアップルソースかけ 呉汁 ヨーグルト(乳) <div></div>	牛乳(乳) 豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ とり肉 ヨーグルト(乳) <div></div>	にんじん 大根 玉ねぎ ほうれん草 にんにく りんご レモン	ごはん じゃがいも でん粉 米油 砂糖	851 kcal	40.4 g	22.1 g	2.6 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。									
☆☆ 学校給食の歴史 ☆☆									
明治 22 年(1889 年)		昭和 25 年(1950 年)ごろ		昭和 40 年(1965 年)ごろ		現代			
おにぎり・焼き魚・漬物		コッペパン・マーガリン・脱脂粉乳 コロッケ・せんキャベツ・ポタージュスープ		ソフトめん・牛乳・カレーあん あまずあえ・黄桃・チーズ		地域や旬の食材が豊富で、 栄養バランスがよく、食に 関する様々な知識が学べる 「生きた教材」としての役割を担っています。 また、いつの時代も子どもたちの健やかな 成長への願いが込められています。			
戦争による食料不足で中止していた給食は、戦後の 山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ 食事を提供したのが始まりとされています。		子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、 世界からの支援を受けて再開しました。		昭和29年(1954年)に「学校給食法」が成立し、 給食は教育活動として位置づけられました。めんや ごはんも導入され、献立内容が充実していきました。					
26	月	ごはん 梅しそふりかけ 牛乳(乳) 炒り豆腐包み焼き じゃがいものそぼろ煮 アセロラゼリー	牛乳(乳) とり肉 さつま揚げ 厚揚げ 大豆 豆腐 ゼラチン みそ 青のり	にんじん 玉葱 さやいんげん 枝豆 しょうが 干しいたけ しそ 梅干し アセロラ	ごはん こめ油 じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま	777 kcal	30.3 g	17.4 g	2.7 g
27	火	* 磐城農業高等学校特製トマトジュース活用献立 * バターロールパン(乳,麦) 牛乳(乳) ウインナーとキャベツのソテー ピーンズシチュー	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」をたっぷり使います。 牛乳(乳) 豚肉 大豆 ウインナー	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム パセリ にんじん トマト しめじ キャベツ 小松菜	バターロールパン(乳,麦) 米油 じゃがいも ラード 米粉	夕食はうす味にしましょう。 743 kcal	29.4 g	29.4 g	2.9 g
28	水	魚食給食(さんま) * 地域の郷土料理献立 * いわき市 麦ごはん 牛乳(乳) さんまのポーポー焼き ねぎの油みそ いわき野菜の豚汁	「常磐もの」のさんまのポーポー焼きです。もともと漁師が船の上で食べていた料理です。今では、いわき市の郷土料理として伝わっています。 牛乳(乳) 豚肉 豆腐 大豆 みそ さんま かつお節	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく なめこ しょうが 長ねぎ	ごはん 大麦 じゃがいも 米油 砂糖	791 kcal	32.3 g	27.4 g	2.3 g
29	木	* 地域の郷土料理献立 * 福島県会津地方 カルシウム米入りごはん 牛乳(乳) ソースかつ(麦) こづゆ(麦) 福島りんごゼリー	「こづゆ」は、ほたてのだしがきいた具沢山の汁物です。会津塗という、赤いうし塗りの小さな器(手塩皿)に盛り付けて、お祝い事などで食べられています。 「ソースかつ」は、昭和5年頃から食べられはじめ、本場では、ごはんの上に千切りのキャベツと一緒に盛り付けて食べられています。 牛乳(乳) 昆布 ちくわ(麦) ほたて 大豆 豚肉	にんじん ごぼう 大根 しらたき きくらげ りんご	ごはん りいも ふ(麦) でん粉 コーンスターチ パン粉(麦) 米油 砂糖	779 kcal	27.6 g	22.6 g	2.6 g
30	金	カレーうどん(ソフトめん(麦)+カレー南蛮(麦)) 牛乳(乳) 油揚げと白菜のだし煮 いよかん 青のり小魚	牛乳(乳) 豚肉 油揚げ 青のり 片口いわし	にんにく 干しいたけ にんじん 玉ねぎ さやいんげん 小松菜 白菜 いよかん	ソフトめん(麦) 米油 カレーうどん(麦) 砂糖	夕食はうす味にしましょう。 751 kcal	34.0 g	17.6 g	2.8 g
* 給食回数15回      * 平均栄養価      エネルギー:788kcal      たんぱく質:31.6g      脂質:24.0g      カルシウム:413mg      食塩:2.6g									

※いわき市の学校給食では、そば・落花生・くるみを含む食品は使用していません。また、アレルギー物質を含む献立・食品には、名前の後ろに( )で記載しています。卵(卵)牛乳(乳)小麦(麦)えび(え)かに(か)

※海そう類は、海洋生物(小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。

※魚食給食の魚の代金は市が負担しています

※はしは忘れずに持ち帰り、清潔なものを使いましょう。また、はしの長さが短すぎる児童が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。

☆ 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)の部 『きゅうしょくて あらたなおいしさ だいはっけん』 好間第二小学校1年  
 ◎小学校 上学年(4～6年)の部 『給食で 世界各国 グルメ旅』 高坂小学校4年  
 ◎中学生の部 『ツナごはん いわき独自の 神メニュー』 玉川中学校2年

新國 陽斗さん  
 齋藤 颯真さん  
 蛭田 志歩さん

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！