

令和8年1月分 学校給食予定献立表 (中学校)

今月の食育目標：感謝して食べよう



令和7年度 学校給食標語コンクール最優秀賞作品発表 !!

小中学生の時期から栄養バランスを考え、楽しく食事することは、健康で心豊かな生活を送るために大切なことです。

今年度は、みなさんの身近な食事である学校給食での私の楽しみについて標語を募集しました！



四倉学校給食共同調理場

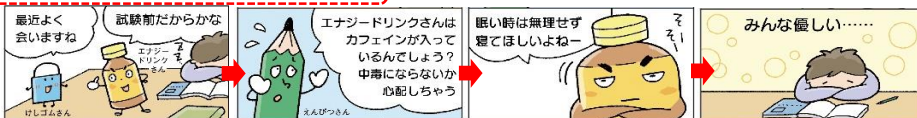
はしを忘れずに
持ってきてね！



詳しくは
こちらから！

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	I値	たんぱく質	脂質	食塩相当量
9 金	コッペパン(乳・麦) いちごジャム 牛乳(乳) ささみカツ(麦)・ワインソースかけ ツナとキャベツのソテー ABCマカロニと野菜のスープ(麦)	牛乳(乳) とり肉 まぐろオイルフレーク 大豆	大根 しめじ 玉ねぎ にんじん ほうれん草 とうもろこし もやし キャベツ	パン(乳・麦) マカロニ(麦) 米粉 でん粉 パン粉(麦) 米油 砂糖 いちごジャム	765 kcal	32.5 g	25.5 g	2.8 g
12 月			成人の日					
13 火	ごはん 牛乳(乳) さばの昆布しょうゆ焼き れんこんのきんぴら わかめ汁	牛乳(乳) わかめ 豆腐 みそ とり肉 さば	玉ねぎ 長ねぎ れんこん ごぼう にんじん 枝豆	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 米粉 水あめ	766 kcal	31.2 g	25.9 g	2.2 g
14 水	ごはん 牛乳(乳) 揚げぎょうざ(麦) タッカルビ 肉団子と春雨のスープ(麦)	牛乳(乳) 大豆 とり肉 豚肉	玉ねぎ にんじん ほうれん草 もやし しょうが にんにく キャベツ 長ねぎ なら	ごはん でん粉 砂糖 ラード パン粉(麦) 春雨 米油 米粉 じゃがいも ごま油 小麦粉(麦)	742 kcal	27.0 g	20.3 g	2.6 g
★★草野小学校「クエス」献立★★「栄養バランスが良くなるように考えました。よくかんで残さず食べましょう。」(草野小より) ※栄養価 や調理作業等を考慮し、献立の一部を変更しています。								
15 木	ポークカレーライス〈麦ごはん〉 牛乳(乳) ブロッコリーとコーンのソテー レモンソーダゼリー	牛乳(乳) 豚肉 大豆 ベーコン	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく ブロッコリー とうもろこし りんご レモン	ごはん 大麦 じゃがいも 米粉カレールー 米油 米粉 砂糖	838 kcal	29.7 g	20.0 g	2.7 g
16 金	ごはん 牛乳(乳) 納豆 ポテトのじゃこチーズ焼き(乳) 野菜たっぷりみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ ちりめんじゃこ チーズ(乳) 納豆	にんじん 玉ねぎ 大根 こんにゃく ほうれん草 長ねぎ	ごはん 米粉 じゃがいも 大豆油 砂糖	733 kcal	29.3 g	22.7 g	2.3 g
🐟🐟 魚食給食①「かつおごはん」🐟🐟 今月は魚食給食が2回あります。今日は、常盤もののかつおの油漬けに、ひじきやごぼうなどを入れた「かつおごはん」です。具とごはんをよく混ぜて食べてください。								
19 月	かつおごはん〈減量ごはん〉 牛乳(乳) 青じそつくね(麦) じゃがいもと大根のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ かつおオイルフレーク ひじき とり肉 大豆	にんじん 長ねぎ 大根 こんにゃく ごぼう しょうが 枝豆 しそ 玉ねぎ	ごはん じゃがいも 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦)	777 kcal	32.4 g	27.8 g	2.8 g
20 火	ごはん 牛乳(乳) いわしのしょうが煮 まめみそ なめこ入り根菜汁 チーズ(乳)	牛乳(乳) とり肉 大豆 みそ いわし チーズ(乳)	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ 白菜 なめこ えのきたけ しょうが	ごはん 米油 でん粉 砂糖	737 kcal	31.1 g	22.6 g	2.6 g
☆☆いわきのおいしいもの発見！「いわき食べてくんち」献立☆☆ いわき伝統野菜とは、いわきで古くから栽培されてきた野菜で、他の地域にはない特徴(形や味)を持っています。いわきの農業と食文化を支えてきた、歴史ある野菜です。今日の給食には、久之浜地区で作られた「じゅうねん(えごま)」と「さと豆みそ」を使います。								
～いわき伝統野菜「じゅうねん・さと豆」～								
21 水	ごはん 牛乳(乳) じゅうねんの松風焼き(麦) キャベツとささみの煮びたし さと豆みそのいなか汁	牛乳(乳) 生揚げ さと豆みそ 油揚げ とり肉 大豆ミート みそ	大根 にんじん ごぼう 長ねぎ こんにゃく 小松菜 もやし キャベツ 玉ねぎ しょうが	ごはん じゃがいも 砂糖 米粉 パン粉(麦) でん粉 じゅうねん	746 kcal	32.4 g	19.5 g	2.7 g

★しよくいく4コマ★ 試験前のある夜



記憶は睡眠時に整理されます。試験前でも十分な睡眠をとりましょう。

スキマDe
食育

DIGITAL★食育情報 ★うちの人のいいよに見てね★

家庭で手軽に見られる食育情報を紹介します。
(先月の「推し献立」&ひとくち指導など)
☆お家でチャレンジ！給食レシピも載せています。





(いわき市
四倉給調HP)



1月（中学校）



四倉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	1人あたり	たんぱく質	脂質	食塩相当量
22	木	塩あなかけラーメン（中華ソフトめん(麦)+塩あなかけスープ） 牛乳(乳)・コーヒー ブロッコリーのおかかマヨネーズ和え みかん	牛乳(乳) 豚肉 まぐろオイルフレーク 高野豆腐 かつお節	にんじん もやし 白菜 長ねぎ しょうが にんにく とうもろこし ブロッコリー みかん	中華ソフトめん(麦) 米油 でん粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	776 kcal	31.1 g	19.1 g	2.9 g
23	金	食パン(乳,麦) ふくしまりんごジャム 牛乳(乳) もやしとひき肉のソテー 白菜のクリームシチュー(乳,麦) いよかん	牛乳(乳) 大豆 とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳)	玉ねぎ 白菜 にんじん グリンピース 小松菜 もやし いよかん	パン(乳,麦) でん粉 砂糖 ラード パン粉(麦) じゃがいも ルウ(乳,麦) 生クリーム(乳) 米油 米粉 りんごジャム	774 kcal	31.1 g	24.3 g	1.9 g
～1月24日から1月30日は、「全国学校給食週間」です！～									
日本の学校給食は、明治22年に山形県で始まったとされています。学校給食週間は、給食の歴史や役割を知り、より関心と感謝の心を深めてもらう取り組みです。									
☆☆受験生応援献立☆☆ 新しい年を迎え、受験に打ち勝つ(打ち豆入りみそ汁+とんかつ)ことを願う献立です。大切なときに全力を出せるよう、栄養バランスのよい食事をして体調を整えましょう！									
26	月	ごはん 牛乳(乳) とんかつ(卵,麦)・卵とじたれ(卵) 切り干し大根の含め煮 打ち豆入りみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ 打ち豆 みそ とり肉 大豆 豚肉 卵(卵)	大根 にんじん 長ねぎ 切り干し大根 さやいんげん 玉ねぎ 三つ葉	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 小麦粉(麦) でん粉 菜種油 パン粉(麦)	757 kcal	32.5 g	19.7 g	2.6 g
🐟🐟 魚食給食2「さんまのポーポーやき」🐟🐟 「さんまのポーポーやき」は、いわき市の郷土料理の1つです。もともとは漁師が船の上で食べていた料理で、さんまの脂が炭に落ちて火がぼうぼうと燃える様子から「ポーポーやき」と呼ばれるようになりました。									
27	火	ごはん ひじきのりつくだ煮 牛乳(乳) さんまのポーポー焼き 中華煮びたし 豚肉と野菜のみそ汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ とり肉 さんま のり ひじき	にんじん 白菜 大根 ほうれん草 長ねぎ もやし しょうが	ごはん 春雨 砂糖 ごま油 大豆油 でん粉 水あめ	763 kcal	30.9 g	24.9 g	2.7 g
★★久之浜中学校リクエスト献立★★ 「今回は和食をイメージして考えてみました。みなさんにさばのみそ煮のおいしさを知ってもらいたいです。」(久之浜中より) ※栄養価 や調理作業等 を考慮し、献立 の一部 を変更 しています。									
28	水	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 豚肉とごぼうの炒め物 大根のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ 豚肉 さば	大根 玉ねぎ 小松菜 ごぼう にんじん こんにゃく しょうが	ごはん じゃがいも 砂糖 米粉 米油 でん粉	762 kcal	31.2 g	22.3 g	2.6 g
☆☆いわきのおいしいもの発見！「いわき食べてくんちえ献立」☆☆ 磐城農業高等学校の生徒のみなさんがいわき市産のトマトで作った「磐農トマトジュース」を入れて、おいしく煮込んだシチューです。味わって食べてください。  スマホで読み取り  いわきのトマトで作ったトマトジュースニヤ！									
29	木	麦ごはん 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) 大豆 豚肉 ウインナーソーセージ ヨーグルト(乳)	にんじん 玉ねぎ りんご にんにく マッシュルーム パセリ トマト もやし キャベツ 小松菜 しめじ	ごはん 大麦 じゃがいも 米粉ルウ 米油 米粉	851 kcal	29.8 g	23.3 g	2.3 g
「Let's減塩大作戦！」食べてニッコニコ♪減塩レシピ献立 いわき市では食育推進事業の一環として減塩メニューの作成に取り組んでいます。調味料を減らすだけでなく、素材のうま味や甘味を活用しておいしく減塩しました。 【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、減塩をみなさんに広める事業に取り組んでいます。スープに入っているお肉は塩こうじに漬け込んでうま味を引き出し、おいしく減塩できるようにしました！									
30	金	コッペパン(乳,麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) かぼちゃコロッケ(麦) 野菜もしっかり塩こうじスープ いちご	牛乳(乳) とり肉 大豆	とうもろこし キャベツ 玉ねぎ にんじん しめじ かぼちゃ いちご	パン(乳,麦) さつまいも 小麦粉(麦) じゃがいも 砂糖 パン粉(麦) 米油 塩こうじ ブルーベリージャム	761 kcal	32.3 g	25.8 g	2.2 g
給食回数：15回 エネルギー：770kcal たんぱく質：31.0g 脂質：22.9g カルシウム：468mg 食塩相当量：2.5g									

◆アレルギー物質を含む献立・食品の場合には、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）

◆給食センターでは、原材料にそば・落花生・くるみを含む食品は使用していませんが、製造工場で混入する可能性があります。

◆給食の食材は、安全を確認しながら使用しています。そのため、献立内容や産地を変更する場合があります。

◆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。

◆減量ごはん・パンは、通常のごはん・パンより原料の精白米および小麦粉が10g少なくなっています。