

令和8年1月分 学校給食予定献立表 (小学校)

今月の食育目標：感謝して食べよう

四倉学校給食共同調理場



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!



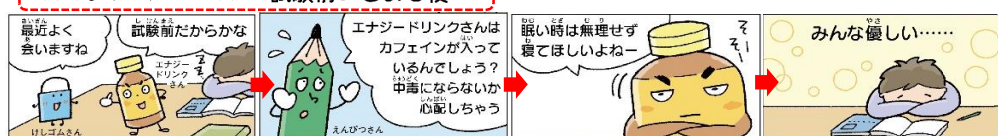
はしを わすれずに
もってきてね!



小学校下学年の部	きゅうしょくで あらたなおしさ だいはっけん	好間第二小学校 1年 新國 陽斗さん
小学校上学年の部	給食で 世界各国 グルメ旅	高坂小学校 4年 斎藤 颯真さん
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 蛭田 志歩さん

日曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだ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	1人1日のたんぱく質	脂質	食塩相当量
9 金	ごはん 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 ほうれんそうのみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ まぐろオイルフレーク だいず とり肉	玉ねぎ ほうれんそう 長ねぎ とうもろこし もやし キャベツ にんじん	ごはん じゃがいも こめ粉 小麦粉(麦) でんぷん パン粉(麦) こめ油 さとう	623 kcal	25.1 g	19.5 g
12 月	成人の日						
13 火	ごはん 牛乳(乳) さばのこんぶしょうゆやき れんこんのきんぴら わかめ汁	牛乳(乳) わかめ とうふ みそ とり肉 さば	玉ねぎ 長ねぎ れんこん ごぼう にんじん えだまめ	ごはん じゃがいも こめ油 さとう こめ粉 みずあめ	608 kcal	25.8 g	22.0 g
14 水	ごはん 牛乳(乳) あげきょうざ(麦) タッカルビ 肉だんごとはるさめのスープ(麦)	牛乳(乳) だいず とり肉 ぶた肉	玉ねぎ にんじん ほうれんそう もやし しょうが にんにく キャベツ 長ねぎ くらげ	ごはん でんぷん さとう ラード パン粉(麦) はるさめ こめ油 じゃがいも こめ粉 ごま油 こむぎ粉(麦)	571 kcal	20.7 g	16.4 g
15 木	パン(乳麦) ふくしまりんごジャム 牛乳(乳) ハッシュポテト ABCマカロニとやさいのスープ(麦) いよかん	牛乳(乳) とり肉	キャベツ しめじ 玉ねぎ にんじん ほうれんそう いよかん	パン(乳麦) マカロニ(麦) こめ粉 じゃがいも だいず油 こめ油 りんごジャム	568 kcal	21.1 g	17.9 g
★★草野小学校リクエスト献立★★「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。							
16 金	ポークカレーライス くむぎごはん 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) ぶた肉 だいず 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 おおむぎ じゃがいも こめ粉カレールウ こめ油 こめ粉 さとう	646 kcal	23.1 g	16.6 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ね。							
19 月	かつおごはん ぐんりょうごはん 牛乳(乳) とりつくね(麦) じゃがいもとやさいのみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ かつおオイルフレーク ひじき とり肉 だいず	にんじん 長ねぎ だいこん こんにやく ごぼう しょうが えだまめ 玉ねぎ	ごはん じゃがいも さとう こむぎ粉(麦) でんぷん パン粉(麦)	581 kcal	24.7 g	22.0 g
20 火	ごはん 牛乳(乳) いわしのしょうが煮 まめみそ なめこ入りこんさい汁 チーズ(乳)	牛乳(乳) とり肉 だいず みそ いわし チーズ(乳)	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ はくさい なめこ えのきたけ しょうが	ごはん こめ油 でんぷん さとう	584 kcal	25.8 g	20.1 g
21 水	ごはん 牛乳(乳) なっとう キャベツとささみの煮びたし どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ 油あげ とり肉 なっとう	にんじん 玉ねぎ とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく こまつな もやし キャベツ	ごはん じゃがいも こめ油 バター(乳) さとう こめ粉	567 kcal	25.0 g	17.0 g

★しよくいく4コマ★ 試験前のとある夜



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みましょう。

スキマDe
食育

DIGITAL★食育情報

★うちの人とつしよに見てね★

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（小学校）



四倉学校給食共同調理場

日 曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだ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	1人1日	たんぱく質	脂質	食塩相当量
☆☆☆いわきのおいしいもの発見！「いわき食べてくんちえ献立」☆☆☆ ～いわき伝統野菜「じゅうねん・さと豆」～								
22 木	ごはん 牛乳(乳) じゅうねんのまつかぜやき(麦) ブロッコリーのおかかマヨネーズあえ さとまめみそいのなか汁	牛乳(乳) なまあげ さとまめみそ まぐろオイルフレック こうやどうふ かつおぶし とり肉 だいすミート みそ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく 長ねぎ とうもろこし ブロッコリー 玉ねぎ しょうが	ごはん じゃがいも パン粉(麦) ノンエッグマヨネーズ さとう でんぷん じゅうねん	651 kcal	28.3 g	21.9 g	2.2 g
23 金	しおあなかけラーメン(小麦)+しおあなかスープ 牛乳(乳)・コーヒー コーンしゅうまい(麦) もやしのひき肉いため	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 だいす とうふ たら	にんじん 玉ねぎ はくさい 長ねぎ しょうが にんにく こまつな もやし とうもろこし	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 でんぷん こめ粉 こむぎ粉(麦) さとう みずあめ ラード パン粉(麦)	567 kcal	25.4 g	14.3 g	2.2 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。								
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、さんまの脂が皮に落ちて火がぽうぽ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。								
26 月	ごはん 牛乳(乳) さんまのポーポーやき きりぼしだいこんのふくめ煮 ぶた肉とやさいのみそ汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ とり肉 さんま	にんじん だいこん もやし 長ねぎ きりぼしだいこん さやいんげん しょうが	ごはん さとう こめ油 だいす油	634 kcal	28.5 g	23.6 g	2.1 g
☆☆☆受験生応援献立☆☆☆ 新しい年を迎え、受験に打ち勝つ(うちまめ入りみそ汁+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に、栄養バランスのよい食事をして体調を整えましょう！								
27 火	ごはん 牛乳(乳) とんかつ(卵、麦)・たまごとじたれ(卵) ちゅうか煮びたし うちまめ入りみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ うちまめ みそ とり肉 だいす ぶた肉 たまご(卵)	だいこん にんじん 長ねぎ もやし 玉ねぎ みつば	ごはん じゃがいも はるさめ さとう ごま油 こむぎ粉(麦) でんぷん なたね油 パン粉(麦) こめ油	616 kcal	26.8 g	18.4 g	2.3 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 ぶた肉とごぼうのいためもの だいこんのみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ ぶた肉 さば	だいこん 玉ねぎ こまつな ごぼう にんじん こんにゃく しょうが	ごはん じゃがいも さとう こめ粉 こめ油 でんぷん	593 kcal	25.2 g	18.4 g	2.2 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！								
29 木	コッペパン(乳、麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) かぼちゃコロック(麦) やさいもしっかりしおこうじスープ いちご	牛乳(乳) とり肉 だいす	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 こむぎ粉(麦) じゃがいも でんぷん さとう パン粉(麦) こめ油 しおこうじ ブルーベリージャム	629 kcal	28.8 g	21.3 g	1.7 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「磐城トマトジュース」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。								
30 金	むぎごはん 牛乳(乳) ウインナーとキャベツのソテー ばんのうビーンズシチュー ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) だいす ぶた肉 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 バセリ トマト もやし キャベツ こまつな しめじ	ごはん おおむぎ じゃがいも こめ粉ルウ こめ油 こめ粉	658 kcal	23.7 g	19.1 g	2.0 g
給食回数：15回 エネルギー：606kcal たんぱく質：25.2g 脂質：19.2g カルシウム：390mg 食塩相当量：2.0g								

◆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。 たまご…（卵） 牛乳…（乳） 小麦…（麦） えび…（え） か…（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。

◆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。

◆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。