

令和8年1月分 学校給食予定献立表（小学校）

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



れいわ ねんど がっこきゅうしょく ひょうご 令和7年度 学校給食標語コンクール最優秀賞作品発表!!

しょうちゅうがくせい じ き えいよう かんが たの しょくじ けんこう こころゆた せいかつ たいせつ
小中学生の時期から栄養バランスを考え、楽しく食事をすることは、健康で心豊かな生活を送るために大切なことです。

こんねんど みじか しょくじ がっこきゅうしょく わたし たの ひょうご ほしとう
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 わすれずに
もっててね！

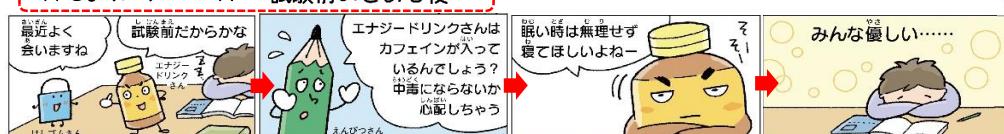


詳しくは
こちらから！

しょうがくこう かがくわん ぶ 小学校下学年の部	きゅうしょくで あらたなおいしさ だいはっけん	よしま だいに しょうがくこう ねん にっぽくに はると 好間第二小学校 1年 新国 陽斗さん
しょうがくこう じょうがくわん ぶ 小学校上學年の部	きゅうしょくで 世界各国 グルメ旅	たかさか しょうがくこう わん さいとう そうま 高坂小学校 4年 斎藤 順真さん
ちゅうがくせい ぶ 中学生の部	ツナごはん いわき独自の 神メニュー	たまねわ ちゅうがくこう わん ひるた しほ 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	エネルギー - 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 だいす 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) でんぶん パン粉(麦) こめ油 さとう	623 kcal	25.1 g	19.5 g	1.9 g
12 月	せいいじんひ 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 スマホでレシピ 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	1.8 g
14 水	ごはん 牛乳(乳) あげぎょうざ(麦) タッカルビ 肉だんごとはるさめのスープ(麦)	牛乳(乳) だいす 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 にら	ごはん でんぶん 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 こま油 こむぎ粉(麦)	571 kcal	20.7 g	16.4 g	2.0 g
15 木	食パン(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 だいす油 こめ油 りんごジャム	568 kcal	21.1 g	17.9 g	2.0 g
★★草野小学校リクト献立★★ 「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。」(草野小よい)								
16 金	ボーカカレーライス <むぎごはん> 牛乳(乳) プ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 だいす ベーコン	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく プロッコリー 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	2.0 g
魚食給食①「かつおごはん」 今日は魚食給食が2回あります。今日は、常磐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 <けんりょうごはん> 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) こつじ みそ かつおオイルフレーク ひじき とり肉 だいす	にんじん 長ねぎ たいこん こんにゃく 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) でんぶん パン粉(麦)	581 kcal	24.7 g	22.0 g	2.2 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 だいす 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 でんぶん さとう	584 kcal	25.8 g	20.1 g	2.2 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	1.9 g

★しょくいく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りましょう。

スキマDe
食育

DIGITAL★食育情報

* うちの人といっしょに見てね *
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ます。



(いわき市
四倉給調HP)

