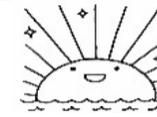


★今月の食育目標「感謝して食べよう」★

# 令和6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。

今年も皆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。



いわき市立平北部学校給食共同調理場

1月10日(水)は、はしを  
忘れずに持ってきてね!



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	エネルギーのもとになる食品	I補*	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
10	水	雑穀ごはん 魚ふりかけ 牛乳(乳) ハンバーグ・おろしソースかけ たまごスープ(卵)	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) 大豆 豚肉 青のり あじ かつお節 みそ わかめ	玉ねぎ 干しいたけ にんじん ほうれん草 トマト 大根	ごはん 大麦 もちぎひ 高きひ 発芽玄米 アマノハ 黒米 はと麦 じゃがいも でん粉 ラード 砂糖 菜種油 水あめ ごま	737 kcal	30.2 g	20.4 g	2.5 g	
* 希望献立 * 平第二中学校 「栄養バランスを考えながら、みんなが好きなメニューをリクエストしました。よくかんで食べましょう!!」(平第二中学校より)										
11	木	ごはん 牛乳(乳) <b>一汁二菜献立</b> とり肉の唐揚げ② ひじきの炒め煮 豚汁 はちみつレモンゼリー <b>かみかみメニュー</b>	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ とり肉 干しひじき 油揚げ さつま揚げ	こんにゃく 長ねぎ にんじん 大根 しょうが さやいんげん レモン	ごはん じゃがいも でん粉 米油 砂糖 水あめ はちみつ	861 kcal	37.7 g	19.0 g	2.8 g	
12	金	ごはん 牛乳(乳) あじのさんが焼き 豚肉のうま煮 伊予柑	牛乳(乳) 豚肉 凍り豆腐 厚揚げ 大豆 あじ みそ	玉ねぎ にんじん こんにゃく 干しいたけ さやいんげん ごぼう たけのこ 長ねぎ 伊予柑	ごはん 米油 砂糖 でん粉 ラード	816 kcal	35.5 g	23.4 g	2.1 g	
🐟🐟 魚食給食 🐟🐟 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 <b>かつお</b> です。										
15	月	<b>混ぜ込みかつおごはん</b> 牛乳(乳) 県産とりしそつくね(麦) なめこと大根のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ <b>かつおフレーク</b> 干しひじき とり肉 大豆	なめこ 大根 長ねぎ ごぼう しょうが 枝豆 にんじん 青しそ 玉ねぎ	ごはん じゃがいも 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦)	818 kcal	33.5 g	18.4 g	2.6 g	
16	火	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー味 <b>一汁二菜献立</b> 揚げ餃子(麦)② マーボー春雨 わかめと白菜のスープ <b>かみかみメニュー</b>	牛乳(乳) 豚肉 わかめ とり肉 みそ	白菜 長ねぎ もやし しょうが にんにく キャベツ にら 玉ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ	ごはん 米油 小麦粉(麦) でん粉 ごま油 ラード 春雨 砂糖	811 kcal	23.5 g	24.2 g	2.8 g	
17	水	キーマカレーライス(乳麦)〈麦ごはん〉 牛乳(乳) 小松菜とコーンのソテー	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン	玉ねぎ にんじん トマト にんにく しょうが グリルピーズ 小松菜 とうもろこし	ごはん 大麦 じゃがいも カレールウ(乳麦) 米油	833 kcal	26.4 g	23.2 g	3.2 g	
18	木	ゆず塩ラーメン 【中華ソフトめん(麦)+ゆず塩スープ】 牛乳(乳) 味付け煮卵(卵) グレープゼリー	牛乳(乳) 豚肉 卵(卵)	にんじん たけのこ もやし 白菜 とうもろこし 長ねぎ きくらげ しょうが にんにく ゆず ぶどう	中華ソフトめん(麦) 米油 砂糖	731 kcal	31.4 g	15.1 g	3.0 g	
* <b>一汁二菜献立</b> * <b>主食</b> (ごはん)に、 <b>主菜</b> (肉や魚などのおかず)・ <b>副菜</b> (野菜のおかず)・ <b>汁物</b> 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	金	ごはん 牛乳(乳) 納豆 切り干し大根の含め煮 どさん子汁(乳) <b>かみかみメニュー</b>	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 納豆 とり肉 油揚げ	にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく 切り干し大根 こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	ごはん じゃがいも 米油 バター(乳) 砂糖	804 kcal	35.2 g	22.7 g	2.6 g	
22	月	ごはん ひじきのり佃煮 牛乳(乳) カレーメンチカツ(麦)・ソースかけ みそワタンスープ(麦) すりおろしりんごゼリー	牛乳(乳) のり 干しひじき 豚肉 みそ 大豆 とり肉 とりレバー	にんにく 玉ねぎ にんじん もやし チンゲンサイ りんご	ごはん 米油 ワンタン(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) 水あめ	771 kcal	23.4 g	21.9 g	2.5 g	
23	火	コッペパン(乳麦) 牛乳(乳) 野菜コロッケ(麦)・ソースかけ ジュリエンスープ チーズ(乳)	牛乳(乳) 豚肉 大豆 チーズ(乳)	玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン パセリ さやいんげん とうもろこし	パン(乳麦) じゃがいも 小麦粉(麦) パン粉(麦) でん粉 砂糖 米油	742 kcal	26.4 g	24.6 g	3.0 g	

<学校給食摂取基準> いわき市の生徒の身長体重の状況をふまえ、基準を策定しています。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
810	26~41	18~27	2.7	450	120	4.5	レチノール換算300	0.5	0.6	35	7.0



◎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」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。



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	エネルギーのもとになる食品	1人あたり	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。									
* 学校給食の始まりをイメージした献立 * 学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で、貧困児童を対象に行われたのがはじまりと言われています。当時は「塩むすび・焼き魚・つけもの」という献立でした。									
24	水	ごはん 牛乳(乳) 鮭の塩焼き キャベツとブロッコリーのおかか和え 呉汁 豆乳プリン	牛乳(乳) 大豆 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 鮭 かつお節 豆乳	長ねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ もやし	ごはん じゃがいも 砂糖 水あめ パーム油	821 kcal	36.0 g	25.7 g	3.1 g
地域の郷土料理献立 * 福島県いわき市 「さんまのポーポー焼き」は、もともと漁師が船の上で食べていた料理でした。今では、いわき市の郷土料理として伝わっています。									
魚食給食 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」を取り入れていきます。今日はさんまです。									
25	木	ごはん 牛乳(乳) さんまのポーポー焼き 筑前煮 春香	牛乳(乳) とり肉 さつま揚げ さんま みそ	こんにゃく にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん 長ねぎ 干しいたけ しょうが 春香	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 大豆油	821 kcal	33.3 g	24.9 g	2.2 g
* 磐城農業高等学校オリジナル食材献立 * ビ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」を使います。									
26	金	ごはん 牛乳(乳) ウイナーとキャベツのソテー 磐城ビーンズシチュー ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) 大豆 豚肉 ウイナー ヨーグルト(乳)	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 小松菜	ごはん じゃがいも ラード 砂糖 米粉 米油	880 kcal	30.9 g	25.4 g	3.1 g
29	月	ごはん 味付けのり 牛乳(乳) 春巻き(麦) チャプスイ	牛乳(乳) 豚肉 いか 大豆 かまぼこ ほたて とり肉 かきエキス のり	ヤングコーン 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ にんじん グリルピー だけのこ きくらげ	ごはん ごま油 でん粉 小麦粉(麦) 春雨 砂糖 米油	776 kcal	27.1 g	23.2 g	2.4 g
30	火	コッペパン(乳麦) いちごジャム 牛乳(乳) オムレツ(卵)・トマトソースかけ ほうれんそうのシチュー(乳麦)	牛乳(乳) とり肉 ベーコン 大豆 スキムミルク(乳) チーズ(乳) 卵(卵)	ほうれんそう 玉ねぎ にんじん セロリ にんにく トマト いちご	パン(乳麦) パーム油 バター(乳) 砂糖 じゃがいも でん粉 小麦粉(麦) ユーソクチ 大豆油 ラード 生クリーム(乳) 炒めオイル	831 kcal	29.7 g	29.6 g	2.9 g
地域の郷土料理献立 * 福島県会津地方 「こづゆ」は会津地方の郷土料理です。ほたてのだしがさいたい具たくさん汁ものです。地域の郷土料理を味わいましょう。									
31	水	ごはん 牛乳(乳) ソースカツ(麦) じゅうねん和え こづゆ(麦)	牛乳(乳) とり肉 ほたて 大豆 たら 昆布 豚肉	大根 にんじん ごぼう きくらげ こんにゃく さやえんどう レモン ほうれん草 もやし	ごはん 里いも 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ラード 大豆油 ふ(麦) パン粉(麦) 米油 えごま	803 kcal	33.2 g	20.8 g	3.1 g
給食回数：16回 エネルギー：804kcal たんぱく質：30.8g 脂質：22.7g カルシウム：429mg						食塩相当量：2.7g			

令和5年度 学校給食からSDGsを考える標語コンクール 最優秀賞作品



- ◎ 下学年(1～3年生)の部 鹿島小学校2年 田口 大翔 さん ◎ 中学生の部 小名浜第二中学校2年生 松崎 大志さん
- 【フードロス なにができるか考えた ぼくは給食のこさない!!】 【「もったない」小さな意識で 未来が変わる】
- ◎ 小学校 上学年(4～6年生)の部 平第一小学校5年 箱崎 悠真さん
- 【当たり前には思っていない給食を そこから始まる SDGs 感謝忘れずにいただきます】
- ◎ 小学校 上学年(4～6年生)の部 勿来第一小学校4年 小倉 悠楓さん
- 【ねぎトマトいちごやなしにまっしろごはん いわきの食材たくさん入ったおいしい給食 のこさず食べて、わたしにできる SDGs】



たくさんのご応募、ありがとうございました！  
 持続可能な社会の実現のために、身近な環境問題に気づき、自分ができることはなにか考え、行動にうつせるといいですね！  
 給食センターでも、食品ロス削減や地場産物の活用などに取り組

