

こんばつ しょくいくもくひょう かんしゅ た
★今月の食育目標「感謝して食べよう」★

がつこのか きん 1月9日(金)は、はしを忘れずに
も持ってきてね!



ことし すこ せいかう ねが きゅうしょく とど
今年もみんなの健やかな成長を願って、給食を届けます。よろしくお願ひします。

令和8年1月分 学校給食予定献立表 (小学校)

しんねん あ
新年明けましておめでとうございます。



いわき市立平北部学校給食共同調理場

日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	相当量		
9	金	ごはん わかめふりかけ 牛乳(乳) とり肉のアップルソースかけ やさいたっぷりけんちん汁 ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) とうふ みそ とり肉 ヨーグルト(乳) わかめ のり こんぶ	たいこん はくさい にんじん こんにゃく 長ねぎ ごぼう にんにく りんご レモン	ごはん こめ油 むぎ でんぶん さとう ごま	651 kcal	29.7 g	19.8 g	2.0 g			
13	火	ごはん あじつけのり 牛乳(乳) ハンバーグ・てりやきソースかけ たまごスープ(卵) ひとくちおうとうゼリー	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) だいす ふた肉 のり かんてん	玉ねぎ ほししいたけ にんじん ほうれんそう にんにく しょうが りんご おうとう レモン	ごはん でんぶん さとう じゃがいも 油 ラード	579 kcal	24.2 g	17.7 g	1.9 g			
14	水	ナン(乳,麦) 牛乳(乳) ひよこ豆のソテー かみかみメニュー キーマカレー(乳,麦) りんごゼリー	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ひよこまめ ベーコン	玉ねぎ にんじん トマト グリンピース にんにく しょうが えだまめ りんご	パン(乳,麦) 油 ジャガイモ カレールウ(乳,麦) こめ油 ハヤシルウ(麦) さとう 水あめ	707 kcal	28.7 g	24.6 g	2.6 g	夕食はうす味にしましょう。		
15	木	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。今日はかつおです。	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。今日はかつおです。	牛乳(乳) みそ 大豆 ふた肉 とり肉 かつお ひじき	なめこ だいこん 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ しそ しょうが ごぼう えだまめ にんじん	ごはん こむぎこ(麦) でんぶん さとう ラード だいす油 こめ油	589 kcal	22.7 g	15.1 g	2.1 g	
16	金	* 希望こんだて * 好間第二小学校	「たんたん麺スープの味を楽しんでください。」(好間第二小学校より)	牛乳(乳) みそ ぶた肉 とり肉 だいす とうにゅう	長ねぎ たけのこ にんじん もやし チンゲンサイ しょうが にんにく いちご レモン	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 ごま さとう 水あめ でんぶん なたね油 こめこ	678 kcal	35.1 g	23.7 g	2.6 g	夕食はうす味にしましょう。	
19	月	* 一汁二菜献立 * 主食 (ごはん)に、 主菜 (肉や魚などのおかず)・ 副菜 (野菜のおかず)・ 汁物 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。	いわき市では、減塩を皆さんに広める事業に取り組んでいます。	牛乳(乳) ぶた肉 たまご(卵) とり肉 みそ だいす ひじき	とうもろこし にんじん たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが こまつな 玉ねぎ キャベツ しいたけ	ごはん でんぶん はるさめ ごま油 さとう こむぎこ(麦)	592 kcal	21.3 g	14.0 g	2.0 g		
20	火	【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、減塩を皆さんに広める事業に取り組んでいます。	牛乳(乳) とり肉 とりレバー こんぶ かつおぶし	塩こうじスープは「塩こうじ」のコクとうま味が加わって、少ない塩分でもおいしく食べることができます。	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ しめじ にんじん えのきたけ しょうが かぼちゃ とうもろこし だいこん トマト ひろしまな モロヘイヤ きょうな だいこんは オレンジ	ごはん おおむぎ こめこうじ でんぶん こめ油 さとう ごま じゃがいも 水あめ ひえ キヌア	627 kcal	26.9 g	20.1 g	1.9 g	
21	水	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 クラムチャウダー(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) しろはなまめ あさり ほたて スキムミルク(乳) ふた肉 たまご(卵)	玉ねぎ マッシュルーム バセリ にんにく トマト	パン(乳,麦) ジャガイモ こめ油 オリーブオイル いちごジャム だいす油 でんぶん なまクリーム(乳)	619 kcal	26.4 g	19.7 g	2.1 g			
22	木	ざっこくごはん 牛乳(乳) なっとう しみどうふのにしめ ほうれんそうと油あげのみそ汁	牛乳(乳) 油あげ みそ だいす なっとう かつおぶし とり肉 こおりどうふ	はくさい ほうれんそう ごぼう にんじん ふき こんにゃく ほししいたけ さやいんげん	ごはん おおむぎ もちきび アラサツ はつがげんまい くろまい はとむぎ たかきび じゃがいも さとう さんおんとう こめ油	569 kcal	25.1 g	16.6 g	1.9 g			
23	金	ごはん こざかなつくだに 牛乳(乳) ミニチカツ(麦) ミニトマト② みそワンタンスープ かみかみメ	牛乳(乳) ぶた肉 みそ だいす とり肉 かんてん しらす	にんにく 玉ねぎ にんじん もやし チンゲンサイ ミニトマト	ごはん でんぶん こむぎこ(麦) だいす油 ぎゅうし パンこ(麦) こめこ さとう 水あめ こめ油	625 kcal	22.1 g	21.6 g	1.9 g			

