1月の予定献立表		赤の食品		緑色の食品		黄色の食品		栄養価		
		血や肉になる		体の調子を整える		エネルギーになる				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		肉、魚、卵、豆	牛乳、海藻、小魚	緑黄色野菜	その他の野菜、果物	穀類、いも、砂糖	油脂、種実			
今月のめあて 「 様々な食文化を知ろう 」								エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)		
日	曜	献立名	牛乳							
8	水	冬野菜カレーライス フルーツポンチ	○	ぶたひき肉 とりひき肉	牛乳	にんじん	たまねぎ もも缶 だいこん れんこん みかん缶	米 麦 やさいゼリー サイダー	油	694 17.9 19.4 2.2
9	木	ぶたキムチ丼 とうふのみそ汁 ミニ肉まん	○	ぶたもも肉 油あげ もめんどうふ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ はくさい だいこん はくさいキムチ	米 麦 さとう かたくり粉 肉まん	ごま油	667 23.4 17.0 1.5
10	金	麦ごはん 二色づけなっとう せんばん 赤カボチャすいとん汁	○	なっとう さつまあげ 油あげ	牛乳	にんじん 赤カボチャ こまつな	きゅうり だいこん はくさい たくあん	米 麦 さつま粉 さとう	ごま油 ごま 油	651 23.8 15.9 2.0
13	祝	成人の日								
14	火	かみかみこんだて 麦ごはん ぶたすき焼き煮 すまし汁 くだもの(皮つきりんご)	○	ぶたもも肉 もめんどうふ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな きぬさや	はくさい しいたけ ねぎ りんご	米 麦 しらたき くるまふ	油	619 25.6 15.4 2.4
15	水	豆乳ちゃんぽんうどん キャラメルポテト	○	ぶたもも肉 えび かまぼこ 豆乳(とうにゅう)	牛乳	にんじん にら	キャベツ しいたけ もやし たまねぎ とうもろこし	給食用うどん さつまいも さとう	ごま油 油 バター	665 25.2 25.1 1.6
16	木	スキー教室								
17	金	だんごさしこんだて 麦ごはん ぶりのみそづけフライ こまつなとコーンのおひたし だんご汁	○	ぶりみそづけフライ 油あげ	牛乳	こまつな にんじん	もやし とうもろこし だいこん ねぎ	米 麦 白玉だんご	油	637 21.3 18.0 1.5
20	月	ふくしま健康応援メニュー(にんべん) 麦ごはん ちぐさ焼き ひじきのぶしマヨサラダ やさいのあまみたつぶりみそ汁	○	たまご かつおぶし	牛乳 ひじき	にんじん きぬさや	たまねぎ 切干だいこん しいたけ ねぎ きゅうり かぶ えだまめ	米 麦 さつまいも さとう	油 マヨネーズ	657 22.2 21.8 1.7
21	火	麦ごはん とりのからあげ ほうれんそうのわさびあえ すまし汁	○	とりもも肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん きぬさや	もやし とうもろこし	米 麦 かたくり粉	油	646 23.5 20.8 2.1
22	水	クリームスープスパゲティ グリーンサラダ みかん	○	ベーコン あさり	牛乳	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	しめじ マッシュルーム たまねぎ えだまめ キャベツ みかん きゅうり	スパゲティ こむぎ粉 さとう	油 バター	663 25.6 24.5 1.9
23	木	スキー教室								
24	金	全国学校給食週間①給食の始まり 麦ごはん 焼き魚(ししゃも) あさづけ みそ汁 あじつけのり 給食週間ゼリー	○	もめんどうふ	牛乳 ししゃも のり	にんじん こまつな	キャベツ だいこん きゅうり フルーツゼリー	米 麦		705 21.1 13.3 1.3
27	月	全国学校給食週間②浜通り にんじんツナごはん 県産カジキカツ ほうれんそうのあえもの 八杯汁	○	県産カジキカツ ツナ あつあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし だいこん とうもろこし ねぎ ごぼう しいたけ	米 麦 さといも こんにやく さとう	油	673 27.6 17.7 2.1
28	火	全国学校給食週間③中通り 麦ごはん やわらかとりしょうが味 いかにんじん 凍みどうふのたまごとし	○	とりもも肉 しみどうふ たまご するめいか	牛乳	にんじん	たまねぎ しいたけ グリーンピース しょうが	米 麦 しらたき さとう		666 32.6 20.6 2.2
29	水	全国学校給食週間④会津 紫黒米ごはん ごましお 天ぷら(ちくわ・まんじゅう) いそあえ こづゆ	○	ほたて貝柱 ちくわ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	もやし きくらげ しいたけ	米 紫黒米 まんじゅう さといも てんぷら粉 しらたき まめふ	油 ごま	654 21.8 13.8 2.2
30	木	全国学校給食週間⑤昔から人気の給食 五目うどん ミニきなこあげパン フルーツヨーグルト	○	とりもも肉 かまぼこ きなこ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	はくさい だいこん しいたけ もも缶	給食用うどん ミニあげパン	油 ごま油	619 21.4 23.6 2.9
31	金	麦ごはん チキンのハーブ焼き ブロッコリーサラダ じゃがいものミルクスープ	○	とりもも肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	キャベツ とうもろこし	米 麦 じゃがいも	ドレッシング	695 26.6 25.4 1.8

※ 食材の入荷の都合などにより献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。