

1月の予定献立表		赤の食品 血や肉になる		緑色の食品		黄色の食品		栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)		
				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
今月のめあて 「様々な食文化を知ろう」										
日	曜	献立名		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	
9	火	かみかみこんだて 冬やさいかレーライス 牛乳 もやしとちくわのサラダ 花みかん		とり肉 ちくわ	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり だいこん みかん れんこん もやし	米 麦 さとう	油 ごま油	636 18.2 19.4 2.4
10	水	しょうゆあんかけラーメン 牛乳 大学いも		ぶた肉 かまぼこ えび いか	牛乳	にんじん	キャベツ ねぎ	中華めん さつまいも かたくり粉 さとう	油 ごま油 ごま	662 23.7 19.4 2.6
11	木	麦ごはん 牛乳 ブロッコリーオムレツ だいこんとキャベツのサラダ クラムチャウダー		たまご ベーコン あさり	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも さとう 小麦粉	油 バター	642 23.6 20.6 1.9
12	金	麦ごはん 牛乳 白花豆（しろはなまめ）コロック 紅白なます おでん煮		白花豆 だいず ちくわ うずらの卵 ウインナー	牛乳 こんぶ	にんじん	だいこん	米 麦 こんにやく さとう じゃがいも 小麦粉 パン粉	油 バター	669 22.8 20.7 2.1
15	月	味めぐりこんだて（山梨県） 麦ごはん 牛乳 ぶりのみそづけフライ ごまあえ ほうとう汁		ぶり あぶらあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし だいこん ねぎ	米 麦 ほうとうめん さとう パン粉 小麦粉	油 ごま	663 22.8 19.0 1.1
16	火	食育の日こんだて（ふくしま健康応援メニュー） 麦ごはん 牛乳 さけのパン粉焼き ブロッコリーのおかかあえ 冬の減塩豚汁（カゴメ(株)）		さけ ぶた肉 かつおぶし もめんどうふ	牛乳 粉チーズ	ブロッコリー にんじん	キャベツ ねぎ とうもろこし だいこん ごぼう	米 麦 さといも こんにやく さとう パン粉	マヨネーズ ごま油	617 28.4 18.0 0.9
17	水	焼肉どんぶり 牛乳 こまつなとたまごのスープ 新春デザート		ぶた肉 たまご もめんどうふ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ ごぼう しめじ	米 麦 しらたき さとう ゼリー	ごま油 ごま	624 22.9 17.2 1.6
18	木	スキー教室								
19	金	だんごさしこんだて 麦ごはん 牛乳 根菜肉づめ信田（しのだ） 切干だいこんのゴマネーズあえ だんご汁		あぶらあげ とり肉	牛乳	にんじん	切干だいこん ねぎ もやし たまねぎ えだまめ れんこん だいこん	米 麦 さとう マヨネーズ	ごま油	649 19.9 21.2 1.7
22	月	スボ食こんだて（カルシウム強化） 麦ごはん 牛乳 キムタク納豆 凍みどうふと桜えびの炒め煮 かぶのみそ汁		納豆 凍みどうふ	牛乳 さくらえび ひじき	にんじん こまつな	はくさいキムチ たくあん きゅうり かぶ はくさい	米 麦 さとう	ごま油	617 27.4 18.5 1.1
23	火	ガバオライス 牛乳 はくさいワンタンスープ シークワーサーゼリー		ぶたひき肉 とりひき肉 大豆 とり肉	牛乳	にんじん ピーマン パプリカ とり肉	たまねぎ はくさい ねぎ しめじ	米 麦 しゅうまいの皮 さとう ゼリー	ごま油	604 22.7 15.1 1.8
24	水	全国学校給食週間①給食の始まり 麦ごはん ぶりかけ 牛乳 焼きししゃも キャベツあさづけ だいこんのみそ汁 給食週間デザート		もめんどうふ	牛乳 ししゃも ぶりかけ	こまつな にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	米 麦 ゼリー		695 20.3 12.7 1.2
25	木	スキー教室								
26	金	全国学校給食週間②浜通り にんじんツナごはん 牛乳 あじフリッター ほうれんそうのあえもの 八杯(はちはい)汁		あじ あつあげ ツナ	牛乳 あおりの	にんじん ほうれんそう	もやし だいこん とうもろこし ごぼう ねぎ しいたけ	米 麦 さといも こんにやく さとう 小麦粉	油	663 24.2 23.2 1.6
29	月	全国学校給食週間③中通り 麦ごはん 牛乳 やわらか蒸し鶏しょうが味 いかにんじん 凍みどうふのたまごとじ		とり肉 たまご 凍みどうふ 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		651 31.2 19.6 2.0
30	火	全国学校給食週間④会津 紫黒米(しくまい)ごはん ごましお 牛乳 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 あおりの 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 てんぷら粉 さといも 豆麩	油 ごま	627 21.2 13.3 1.9
31	水	全国学校給食週間⑤昔から人気のメニュー 五目うどん 牛乳 ミルメーク(いちご)粉末 きなこあげパン 花みかん		とり肉 かまぼこ きなこ	牛乳 わかめ	にんじん	はくさい だいこん ねぎ みかん	うどんめん コッパン さとう ミルメークいちご	油 ごま油	596 24.1 22.9 2.2

※ 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。

～給食週間中の献立の紹介～

①給食の始まり	明治時代の日本で初めての給食「ごはん、焼き魚、つけもの」の献立をアレンジしました。会津藩校「日新館」でも学校給食を実施していたそうです。
②浜通り	「八杯汁」はいわきの郷土料理でおいしくて八杯も食べられることから名前がつけました。「にんじんツナご飯」はいわき市内の給食で実施され、とても人気がある料理だそうです。
③中通り	「いかにんじん」は中通り北部の郷土料理ですが、福島県内でも食べられている料理です。「凍み豆腐」は福島市の立子山でも作られます。
④会津	会津の郷土料理「こづゆ」は干し貝柱や干し椎茸のだしが決め手です。「まんじゅうの天ぷら」はかたくなったまんじゅうを油であげたのが始まりといわれます。
⑤昔から人気のメニュー	「あげパン」は世代を超えて親しまれています。今回はきなこあげパンが登場します。「ミルメーク」は、牛乳の栄養をしっかりとってほしい思いから作られたものだそうです。



1月24日から30日は  
全国学校給食週間

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。