

# 1月こんだて表

感謝して食べよう

福島市北部学校給食センター

令和7年度

曜日	主食	まご ポイント	おかず	赤の食品 ちやにくやほねになる	牛乳	カラーピーマン	たまねぎ	カレーピラフ	黄色の食品 ねつやちからになる	主な調味料	福島市北部学校給食センター		家庭で とりたい 食品
											小学校	中学校	
8木	カレー ピラフ	14	しろみさかなのピザソース	ホキ	チーズ	カラーピーマン	たまねぎ				622	724	たまご
			ごぼうサラダ	とりにく,とうふ	わかめ	にんじん	ごぼう,きゅうり,もやし,コーン		ごま	ケチャップ	28.1	30.9	
			こめこワンタンスープ			にんじん	キャベツ,しいたけ,ねぎ	こめこワンタン		ドレッシング	17.9	19.6	
9金	ごはん (中のみCa ごはん)	15	春の七草献立		牛乳				ごはん	タルタル	671	780	いも
			えびフライ タルタルソース	えびフライ					米油		24.9	28.2	
			いりどり	とりにく	こんぶ	にんじん,さやいんげん	ごぼう,しいたけ,たけのこ,れんこん	こんにゃく	米油	さとう,しょうゆ,みりん	22.8	24.4	
			ななくさすいとん	ぶたにく,あぶらあげ		にんじん,せり,かぶのは	だいこん,かぶ,はくさい	すいとん		しょうゆ,しお,みりん	1.7	1.8	
13火	ちゅうかめ ん	13	「ふくしま健康応援メニュー」 しそぎょうざ(小1~4年1こ・小5~ 中2こ)	しそぎょうざ	牛乳				ちゅうかめん		579	830	緑黄色 野菜
			チヨレギサラダ	サラダチキン	わかめ		キャベツ,きゅうり			ドレッシング	29.8	41.5	
			ちゃんぽんかけじる	ぶたにく,えび,いか,なると	にんじん,にら	にんじん,にら	たまねぎ,はくさい,たけのこ,きくらげ, もやし	ごま油	ガラスープ,しお, しお,こしよう	16.0	22.2		
14水	ごはん	11	和食の日「まごわやさしい」献立	なっとう	牛乳				ごはん		631	763	海藻
			しそひじきサラダ		しそひじき	にんじん	コーン,きゅうり,キャベツ			ドレッシング	26.4	31.5	
			しみどうふのうまい	とりにく,しみどうふ,うずらのた まご	こんぶ	にんじん,さやいんげん	たまねぎ	じやがいも,かたく りこ	米油	さとう,しょうゆ,みりん	17.2	19.7	
15木	ごはん	11	パックソース		牛乳				ごはん	ソース	602	741	果物
			あじフライ	あじフライ					米油		24.8	30.4	
			うめかつおあえ	かつおぶし		にんじん,ほうれんそう	もやし,うめ			しょうゆ	17.3	21.3	
			せんざりやさいのみぞしる	ぶたにく,あぶらあげ		にんじん	だいこん,ごぼう,たけのこ,しいたけ,ね ぎ			みそ	2.0	2.5	
16金	わかめ ごはん	10	あぶらふのたまごとじ	とりにく,たまご		グリンピース	たまねぎ		ごはん		662	794	魚・ 小魚類
			だまこじる	ぶたにく		にんじん	ごぼう,はくさい,しいたけ,まいたけ,ね ぎ	だまこもち		ミルネーク	24.3	28.2	
			いよかん				いよかん			さとう,しょうゆ,みりん	17.2	19.8	
			ハムステーキ	ハムステーキ				コッペパン			700	866	
19月	バーガーパ ン	8	ポテトマカロニサラダ		チーズ	にんじん	きゅうり	じゃがいも,マカロ ニ		マヨネーズ, す,こしよう	28.3	34.2	果物
			わかめスープ	とりにく,とうふ	わかめ	にんじん	たけのこ,キャベツ,しいたけ	はるさめ		ガラスープ,しお,しょうゆ,こ じょう	32.0	35.6	
			平野中3年生リクエスト献立	生乳							3.2	4.0	
20火	ごはん	10	ごはん タレカツ ミルネーク	ヒレカツ					ごはん	ミルネーク	703	834	緑黄色 野菜
			はるさめサラダ	サラダチキン		にんじん	きゅうり,もやし		米油	さとう,しょうゆ	26.9	32.1	
			とんじる	ぶたにく,とうふ		にんじん	ごぼう,だいこん,ねぎ	ごま油	ドレッシング	17.7	20.5		
21水	もち玄米 入りごはん	8	「だいすきふくしまの日」献立	生乳					ごはん,もちげんま い		629	763	その他 の野菜
			ぶりりてりやき	ぶり						しょうゆ	28.0	33.5	
			いかにんじん	いか		にんじん				みそ	19.2	22.3	
22木	ごはん (中のみCa ごはん)	10	「ふくしま健康応援メニュー」 パオズ(小1~4年1こ・小5~中2 こ)	生乳					ごはん		609	768	乳製品
			ブルコギ	パオズ		にんじん,にら	たまねぎ,もやし	かたくりこ	ごま油,ごま	はちみつ,コチジャン,しょ ゆ,こしよう	21.1	26.5	
			たっぷりやさいのたんたんスープ	とうふ,ぶたひきにく		こまつな,にんじん	はくさい,ねぎ,しめじ	はるさめ	ごま,ごま油	みそ,しお,こしよう,しょ ゆ,ガラスープ	19.5	23.9	
			湯野小6年 谷藤様さんの元気アップ献立	牛乳							1.9	2.5	
23金	ごはん	11	さばのみぞに	さばのみぞに					ごはん		609	703	いも
			ブロッコリーサラダ	ツナ		ブロッコリー,にんじん	キャベツ,コーン			ドレッシング	28.0	31.2	
			ほうれんそうとだいこんのみぞしる (中学)チーズ	ぶたにく,あぶらあげ		ほうれんそう	だいこん,えのきたけ,たまねぎ			みそ	20.6	22.0	
			冬が旬の食材をたくさん使用して います。	チーズ							2.0	2.4	

## 24~30日 全国学校給食週間

26月	バーガーパ ン	10	大鳥中3年生リクエスト献立	牛乳					コッペパン		690	859	緑黄色 野菜
			デミソースハンバーグ	ハンバーグ					もちクリームアイス		29.2	34.9	
			りっちゃんサラダ アイス	ハム,かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ,きゅうり,コーン		米油	さとう,しょうゆ,す,しお,こ じょう	26.6	30.0	
			クリームシチュー	りっちゃんサラダは、人気です	とりにく	牛乳	にんじん,ブロッコリー	たまねぎ,マッシュルーム	じゃがいも	米油,バター	ホワイトラー,しお,こじょう	2.9	3.7
27火	ソフトめん	12	きつねもち	きつねもち					ソフトめん		656	762	果物
			じゅうねんあえ							えごま,ごま	28.9	33.7	
			にくみそうどんかけじる	ぶたにく,やきぶた,あぶらあげ, なると		にんじん,にら	ごぼう,キャベツ,しめじ,ねぎ,しいたけ		米油	しょ ゆ,みそ,トウバンジャン,しょ ゆ,みりん	19.3	21.3	
28水	ごはん	13	会津地方のきょうと料理献立	牛乳					ごはん		636	748	その他 の野菜
			にしんのかんろに いちごゼリー	にしんのかんろに					いちごゼリー		23.3	26.6	
			ぜんまいのいたために	ぶたにく,さつまあげ,あぶらあ げ		にんじん	ぜんまい	こんにゃく	米油</				