

寒さに負けない食事をしよう



12月こんだて表



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	緑の食品 からだのちやうしをとのえる	黄色の食品 ねつやちらになる	主な調味料	小学校	中学校	調理室
1月	コッペパン	11	チョコブラック&ホワイト フレンチサラダ ポークビーンズ くだもの(みかん)	生乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング	658	799	
2月	ソフトめん	13	けんさんにたまご いそあえ ごもくうどんかけじり	生乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも 米油	24.9	30.5	魚・ 小魚類
3月	ごはん	9	和食の日「まごわやさしい」献立 さんまのかばやき こまつなとチキンのサラダ はくさいのみそしる	さんま	こまつな にんじん	キャベツ じゃがいも	さとう しょうゆ みりん	21.9	26.5	くだもの
4月	ごはん (中のみ Caごはん)	14	にくしゅうまい(小1～4年)・小5～中2 ツナ ひじきとツナのサラダ なまあげのちゅうかに	にくしゅうまい	ひじき	たまねぎ じゃがいも	ドレッシング	325	403	
5月	むぎごはん	10	西暦中3年生リクエスト献立 わかめサラダ ビーフカレー とうにゅうプリンタルト	生乳	わかめ	キャベツ じゃがいも	さとう しょうゆ	582	715	
8月	コッペパン	9	小学校 はちみつりんごジャム コーンサラダ にくだんごとやさしいのスープ ヨーグルト	生乳	にんじん	キャベツ じゃがいも	ドレッシング	33.0	39.5	
9月	きなことあげパン	10	余目小4年生・中学校 コーンサラダ にくだんごとやさしいのスープ ヨーグルト	生乳	にんじん	キャベツ じゃがいも	ドレッシング	19.1	22.7	くだもの
10月	ごはん	12	食で応援！「ほたて」献立 ほたてハンバーグおろしソースがけ くさわかめのサラダ じゃがいもとにらのみそしる	生乳	にんじん	キャベツ じゃがいも	ドレッシング	391	484	
11月	ごはん	12	和食の日「まごわやさしい」献立 さばのみそ ゆずあえ とんじる	さば	こまつな にんじん	キャベツ じゃがいも	さとう しょうゆ	680	848	
12月	ごはん	9	大塚生小6年今野華さんの元氣アツク献立 とりのてりやき かいそうサラダ たまごスープ	とりのてりやき	わかめ	キャベツ じゃがいも	さとう しょうゆ	24.5	30.3	海藻
13月	わかめごはん	13	「だいじきふくしまの日」献立 あつやきたまご わさびドレッシングあえ あぶくまじる	あつやきたまご	わさび	キャベツ じゃがいも	ドレッシング	25.5	32.1	
15月	コッペパン	10	福島の郷土料理です。餅や酒が、ゆずを入れて作ります。 オムレツ パッパケチャップ イタリアンサラダ クリームスープ	生乳	にんじん	キャベツ じゃがいも	ドレッシング	354	442	
16月	ちゅうかうめん	11	ちゅうかうピオリ ちゅうかうあえ みそラーメンかけじり	ちゅうかうピオリ	ちゅうかうあえ	みそ	さとう しょうゆ	634	840	
17月	ごはん	13	和食の日「まごわやさしい」献立 さけのしおやき きりぼしだいこんのいために きのこけんちんじる	さけ	きりぼしだいこん	きのこけんちんじる	さとう しょうゆ	26.8	35.9	豆・ 豆製品
18月	ごはん	9	「福島健康応援メニュー」 チーズインハンバーグ もやしサラダ やさしいたがわりミルクみそしる	生乳	にんじん	キャベツ じゃがいも	さとう しょうゆ	18.2	24.8	
19月	ごはん	9	冬至献立 なつとう とうじかぼちゃ ぎゅうにくのすきに	なつとう	とうじかぼちゃ	ぎゅうにくのすきに	さとう しょうゆ	749	912	卵
22月	10g減量 パン・ケーキ	8	★クリスマス献立★ タンダーリーチキン セレクトケーキ プロコリーチキン コンソメスープ	タンダーリーチキン	プロコリーチキン	コンソメスープ	さとう しょうゆ	19.7	24.4	
23月	ごはん	9	ぶりのケチャップソース からしあえ なめこじり	ぶり	からしあえ	なめこじり	さとう しょうゆ	25.3	30.5	

今月の学校給食メニュー：5日(金)豆乳プリンタルト(デザート)、8日(月)ヨーグルト(デザート)、19日(金)納豆(デザート)、22日(月)セレクトケーキ(デザート)

○福島市は給食費を1食当たり小学生175円、中学生180円補助しています。

※まごわやさしい献立…まご(たまご)・かば(かぼちゃ)・や(やさい)・さ(さかな)・きの(きのこ)・い(いも)などを使った「食物せんい」の献立で、排便や免疫力を高める効果があります。

※まごポイント……まご(たまご)・かば(かぼちゃ)・や(やさい)・さ(さかな)・きの(きのこ)・い(いも)を使用した品数です。

※献立により献立の内容が変わることがあります。

※給食用食料は放射線検査で安全性が確認されたものを使用しています。

※学校には一週間単位で産地をお知らせしています。詳細は学校にお問い合わせください。

※カルシウムの充足のため、中学校のみ2～3回、カルシウム強化された米を入れた「Caごはん」を実施します。

※福島県産食料は下線、福島市産食料は太字で表記しています。



12月の平均栄養価

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	塩分 g
(小)	638	26.9	20.1	92.4	361	2.3
基準値	650	21.1～32.5	14.4～21.6		350	1.9
(中)	780	32.6	24.6	113.8	444	3.0
基準値	830	27.0～41.5	18.4～27.7		450	2.4