

1月献立予定表

令和7年度

※都合により、献立の内容が変更になる場合があります。
※福島市は給食費を小学生1食あたり175円、中学生180円補助しています。

太字は福島市内産、
下線は福島県内産です！



今月のめあて
感謝して食べよう

福島市南部学校給食センター

日曜	主食 牛乳 添加物	牛乳	主菜 副菜 汁物・煮物	体をつくる	野の味をととのえ	やわらかのものになら	小学校 中学校			家庭で ほしい 食品で		
							エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)					
8木	ごはん 	○	✿お正月献立&実習生考案献立✿ ぶりの照り焼き ほうれん草のごまヨーソラダ 七草すいとん汁	ぶりの照り焼き ツナ とり肉 油あげ	牛乳	にんじん ほうれん草 せり	もやし 切り干し大根 かぶ はくさい	ごはん すいとん	ノンエッグ マヨネーズ 白すりごま ごま油	630 26.7 22.2 1.8	765 31.8 25.6 2.1	芋類
9金	きのこごはん 中のみ:カルシウム入り	○	✿教科と関連献立:家庭科✿ たまごと野菜の炒め物 バターコーンみそ汁 くだもの(みかん)	牛肉 たまご 小たな肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな こねぎ	しめじ まいたけ しいたけ たまねぎ もやし コーン キヤベツ みかん	ごはん 三温糖 三温糖 じゃがいも みかん	ごめ油 バター	598 24.4 18.4 2.3	722 28.8 21.6 2.9	海藻類
13火	ごはん	○	✿参加型献立:蓬莱小学✿ さばの味噌煮 さつまいも入りひじき煮 にらたま汁	さばの味噌煮 ぶた肉 とうふ たまご	牛乳 ひじき	にんじん にら	干しこじたけ えだまめ たまねぎ えのきたけ	ごはん さつまいも じゃがいも でんぶん	ごめ油	597 29.4 17.3 2.5	699 33.0 18.9 2.8	根菜類
14水	きなこ揚げパン 蓬莱東小 平石小 鳥川小 コッペパン:みかんジャム	○	♪揚げパン&匂を味わおう♪ ほたて入りスパゲティサラダ カレーポトフ ☆ヨーグルト	きなこ ほたて ウインナー ペークン	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン だいこん はくさい しめじ	コッペパン 三温糖 粉糖 サラダスパゲティ マヨネーズ	ごめ油 白すりごま ノンエッグ マヨネーズ	717 26.0 28.8 2.7	869 31.1 33.5 3.5	海藻類
15木	ごはん	○	✿栄養士教育実習生献立✿ ☆納豆 鶏肉と冬野菜の味噌煮 白菜入りけんちん汁	納豆 とり肉 生あげ みそ とうふ	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん れんこん 二にんやく えだまめ 干しこじたけ はくさい	ごはん 三温糖 さといも	ごめ油 白すりごま ごま油	580 25.6 18.4 2.4	703 30.5 21.3 2.8	緑黄色野菜
16金	中華めん	○	✿世界の料理を味わおう:中華✿ しそぎょうざ(小1個・中2個) わかめ和え 鶏白湯ラーメンかけ汁	しそぎょうざ とりひき肉 とり肉 豆乳	牛乳 わかめ くきわかめ	にんじん チンゲン菜	だいこん きゅうり 豆もやし きくらげ	中華めん	ごめ油 一油 ごま油 白いごま 白すりごま	558 26.5 17.4 3.5	769 35.5 22.0 4.6	くだもの
19月	ごはん 中のみ:カルシウム入り	○	✿ふくしま健康応援メニュー✿ 豆腐のチリソース たっぷり野菜の坦々スープ くだもの(はるか)	とうふ とりひき肉 ぶたひき肉	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ たまねぎ はくさい しめじ はるか	ごはん 三温糖 でんぶん はるさめ	ごめ油 白すりごま	572 21.7 17.4 2.1	720 27.1 21.4 4.0	豆・豆製品
20火	ごはん 	○	♪全国味めぐり献立:北海道♪ ホッケフライソースかけ ブロッコリーとチーズのサラダ 石狩狗	ホッケフライ ツナ 鮭 とうふ みそ	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン ごぼう はくさい たまねぎ つきこん	ごはん 三温糖	ごめ油	616 27.5 20.2 2.0	715 31.1 21.8 2.4	芋類
21水	コッペパン 県産りんごジャム	○	♪栄養士教育実習生献立♪ 鶏肉のトマトクリームソースかけ ほうれん草とツナのサラダ 冬野菜スープ	とり肉 ツナ ベーコン	牛乳 生クリーム	トマト パセリ ほうれん草 にんじん ブロッコリー	たまねぎ まいたけ もやし コーン れんこん だいこん はくさい	コッペパン りんごジャム 小麦粉 三温糖 さつまいも	バター ごめ油	634 27.1 24.2 2.9	772 32.9 28.9 4.0	海藻類
22木	麦ごはん 中のみ: アーモンドフィッシュ	○	✿カレーの日献立✿ ポークカレー フルーツ ヨーグルト和え	ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト グリンピース	セロリ たまねぎ パインアップル 黄桃 みかん りんご バナナ	麦ごはん じゃがいも カラフル はちみつ	ごめ油 生クリーム	671 20.8 20.3 1.8	858 27.3 26.1 2.3	豆・豆製品
23金	ごはん 	○	✿世界の料理を味わおう:中華✿ 酢豚 豆腐のとんゲンゲンのスープ ☆フルーツ杏仁風プリン	ぶた肉 とり肉 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ビーマン チンゲン菜	たまねぎ たけのこ きくらげ はくさい もやし しめじ	ごはん 三温糖 フルーツ杏仁風 プリン	ごめ油	611 20.4 20.3 2.4	738 24.5 23.8 3.1	芋類

食べものに感謝！

1月24日~30日は、全国学校給食週間です！

給食にかかわる方々に感謝！

月	ごはん	○	✿だけさきふくしま特別献立✿ 鶏肉のゆずみそ焼き いかにんじん 煮込み豆腐入り豚汁	とり肉 みそ するめいか ぶた肉 とうふ 凍み豆腐	牛乳	にんじん	ゆず ごぼう だいこん れんこん しみじ つきこん ねぎ	ごはん 三温糖 さといも	緑黄色野菜			
									595 28.4 19.1 2.3	718 33.7 22.2 3.0		
26月	ごはん	○	✿福島ぐるっと食べめぐり献立✿ 会津:にしんの甘露煮 中通り:ひき肉炒り 浜通り:八杯汁	にしんの甘露煮 凍み豆腐 油あげ 生あげ	牛乳	にんじん だいこん葉 こまつな	だいこん ごぼう 干しこじたけ つきこん ねぎ	ごはん 三温糖 さといも でんぶん	ごめ油 ごま油	547 21.2 16.2 2.1	644 24.1 17.7 2.5	海藻類
27火	ごはん	○	!!タイムスリップ給食!! ～焼そばパンを作って食べよう～ おかず焼そば わかめとたまごのスープ	ぶた肉 とり肉 たまご	牛乳 あおさ粉 わかめ 中のみ:チーズ	にんじん ビーマン	もやし キャベツ はくさい えのきたけ ねぎ	コッペパン 中華めん じゃがいも でんぶん ミルームークコーヒー	ごめ油	687 30.7 21.6 3.4	802 36.1 24.1 3.9	豆・豆製品
28水	切れ目入りコッペパン ミルームークコーヒー 中のみ:チーズ	○	!!タイムスリップ給食!! ～焼そばパンを作って食べよう～ おかず焼そば わかめとたまごのスープ	ぶた肉 とり肉 たまご	牛乳 あおさ粉 わかめ 中のみ:チーズ	にんじん ビーマン	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ ねぎ	ごはん じゃがいも 三温糖 春雨	ごめ油	620 26.7 18.1 2.3	757 31.8 20.8 2.8	くだもの
29木	ごはん 中のみ:カルシウム入り	○	!!タイムスリップ給食!! くじらのオーロラソース和え キャベツサラダ 肉だんごと春雨のスープ	くじら みそ かにかま 肉だんご	牛乳	にんじん チンゲン菜	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ ねぎ	ごはん じゃがいも 三温糖 春雨	ごめ油 白いごま 白すりごま	663 28.1 19.1 2.1	855 35.8 22.3 2.3	根菜類
30金	ソフトめん 	○	□お話献立:「豆」□ チリコンカン風ミートソース トルティーヤチップス入りサラダ くだもの(スイーツプリング)	ウインナー 青大豆 青豆 手て豆 金時豆 ひよこ豆 サラダチキン	牛乳	にんじん パセリ トマト ブロッコリー バブリカ	たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ レモン	ソフトめん 小麦粉 トルティーヤ チップス	ごめ油	663 28.1 19.1 2.1	855 35.8 22.3 2.3	

☆学校直送

14日:ヨーグルト

15日:納豆

23日:フルーツ杏仁風プリン

1月の行事＆記念日

3択クイズ



1/1 元日	① 基準	② 実績値	③ 基準	④ 実績値
エネルギー(kcal)	650	620	830	757
たんぱく質(g)	21.1~32.5	25.6	28.0~41.5	30.9
脂質(g)	14.4~21.6	20.0	18.4~27.7	23.3
カルシウム(mg)	350	379	450	432
鉄分(mg)	3.0	2.8	4.0	3.7
食塩相当量(g)	2.0	2.4	2.5	3.1

★お知らせ★

南部学校給食センターの調理動画を松陵義務教育学校の学校ポータルにアップロードしていただけることになりました！

