今月のめあて ₼ 12月献立予定表 太字は福島市内産、 寒さに負けない食事をしよう 下線は県内産です! ※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 令和7年度 福島市南部学校給食センター 小学校 中学校 汁物・煮物 主菜 副菜 家庭で補って エネルギー(kcal) 牛 Н たんぱく質 (g) 乳 曜 脂質 (g) No. 子をととのえわ わりのもとになる 体をつくる 食塩相当量(a) チキンライス 747 ほたてハンバーグ ハム いか えび あさり まだら ほたてハンバーグ <u>牛乳</u> チーズ たまねぎ **きゅうり りんご** セロリ **ごはん** じゃがいも 282 317 0 にんじん トマト 卢 りんご入りポテトサラダ 🦸 20.3 231 ブイヤベース風魚介のスー 3.2 39 ごはん 564 697 **O** <u>牛乳</u> くきわかめ 中のみ: くだ <u>ほうれん草</u> にんじん こまつな さばのカレー焼き 25.2 さばのカレー焼き 生揚げ <u>みそ</u> <u>もやし</u> だいこん えのきたけ はくさい **ごはん** さつまいも 30.5 白すりごま Ū, もの ほうれん草とわかめのごま風味和え 18.2 21.0 昆布佃煮 中のみ:昆布佃煮 具だくさん味噌汁 2.0 3.1 きなこ揚げパン 🕒 旬を味わおう:白菜・大根 🗟 708 891 こめ油 白すりごま ノンエッグ マヨネーズ コッペパン きなこ たまねぎ **きゅうり** コーン しめじ コッペハ 三温糖 マカロニ ツナマカロニサラダ 松陵義務 <u>牛乳</u> ヨーグルト にんじん ブロッコリー <u>とり肉</u> ウィンナー 冬野菜のポトフ 27.6 34.7 教育学校 はくさい だいこん じゃがいも | マヨネーズ | マコネーズ | マロカー | マロカー | マロカーズ | マロカー 前期·後期 2.6 1ね♪ 3.2 海藻類 3 コッペパン・マーシャル 0 落葉小・立子山小 🕒 旬を味わおう:白菜・大根 🕒 682 835 コッペパン マーシャル たまねぎ きゅうり コッパハン 三温糖 マカロニ じゃがいも 落萊東小,平石小 ツナマカロニサラダ 25.3 311 <u>牛乳</u> ヨーグルト <u>とり肉</u> ウィンナー コーン しめじ はくさい だいこん ノンエッグ マヨネーズ 冬野菜のポトフ 27.9 平田小·鳥川小 32.8 <u>☆ヨーグ</u>ルト 蓬莱中 2.5 3.1 +\* ふくしま健康応援メニュ・ ごはん <u>鶏つくね</u> さつま揚げ 干ししいたけ 切り干し大根 571 690 緑黄色野菜 県産鶏つくね 24 1 284 <u>牛乳</u> ひじき にんじん こねぎ ごはん 三温糖  $\cap$ こめ油 <u>大豆</u> 油あげ みそ えだまめ だいこん たまねぎ <u>はくさい</u> 木 切干大根とひじきの炒め煮 18.0 20.7 野菜たっぷりミルク味噌汁 2.2 2.7 ちくわ磯部あげ ソフトめん 659 834 キャベツ <u>もやし</u> ごぼう <u>はくさい</u> しめじ 根菜類 ちくわの磯部揚げ こまつな にんじん ソフトめん 三温糖 こめ油 白いりごま 306 383 <u>牛乳</u> のり <u>ぶた肉</u> 油あげ なると うずら \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_と うずら卵 \_\_八丁みそ 余 キャベツののり和え 238 266 えのきたけ ねぎ 肉みそ者込みうどんかけ汁 28 34 **ごはん** '+ろさめ ごはん € 世界の料理を味わまる:韓国 € 583 710 たまねぎ キャベツ にんじん こめ油 ごま油 = .o., o pのみ:カルシウムごはん <u>生乳</u> わかめ 魚介類 8 チャプチェ 208 245 はるさ  $\bigcirc$ きくらげ <u>もやし</u> ねぎ **りんご** 11011 月 <u>とり肉</u> トックスープ 16.1 18.1 味付きのり ほうれん草 白いりごま トック 味付きのり くだもの:りんこ 2.1 2.4 ごはん ノ 全国味めぐい献立:北海道 563 673 き の 鮭フライ ぶた肉 とうふ <u>はくさい</u> たまねぎ <u>もやし</u> コーン キャベツ 9 鮭フライソースかけ **ごはん** じゃがいも こめ油 白すりごま バター 23.6 27.6 <u>牛乳</u> 塩こんぶ こまつなにんじん ١Ļ/ 白菜の塩昆布和え 17.4 19.9 し類 みそ どさんこ汁 2.1 2.6 切れ日入り 675 778 コッペパン トマト パプリカ にんじん パセリ キャベツ たまねぎ **きゅうり** コーン マッシュルーム フランクフルト 根 コッペハン 三温糖 じゃがいも ホワイトルウ 10 コッペパン フランクフルトトマトソース 266 305 バター 菜類 0 牛乳 水 オニオンサラダ あさり 297 323 クラムチャウダ-3.1 3.8 ごはん € 世界の料理を味わおう:中華 € 春巻き サラダチキン もやし **きゅうり** はくさい だいこん ねぎ たけのこ きくらげ ねぎ 691 822 **ごはん** はるさめ でんぷん こめ油 中のみ:カルシ 春巻き 23.1 27.9 にんじん にら 11 白ねりごま 白すりごま  $\bigcirc$ 牛乳. 藻類 <u>大豆</u> 豆乳 <u>ぶたひき肉</u> みそ バンバンジーサラダ 28.2 29.7 キムチ豆乳担々スープ 2.3 2.9 麦ごはん 旬を味わおう:れんこん・あいか だいこん **きゅうり** セロリ たまねぎ れんこん しめじ <u>りんご</u> あいか 659 790 豆 にんじん 麦ごはん ほたてと大根のごまマヨサラダ 21.3 250 フフェック マヨネーズ 白すりごま <u>ほうれん草</u> トマト じゃがいもカレールウ 牛乳 余 冬野菜のカレー ぶた肉 21.1 24.7 製品 くだもの:あいか 21 2.5 ごはん 🛘 お話献立:おでんのおうさま 🗀 納豆 585 713 きの 的立 さつまあげ うずら卵 ちくわ ウィンナー 生あげ がんもどき 15 ☆納豆 <u>牛乳</u> こんぶ にんじん <u>ほうれん草</u> <u>もやし</u> だいこん <u>こんにゃく</u> ごはん 三温糖 白すりごま 白ねりごま 25.8 30.9  $\bigcirc$ ほうれん草のごま和え 25.3 21.3 型類 おでん 2.5 2.9 ごはん 旬を味わおう:ぶり・大根 🕾 571 694 ごはん ぶりの揚げ出し こねぎ 24.7 29.0 16 中のみ:カルシウムごはん <u>はくさい</u> ゆず だいこん えのきたけ 三温糖  $\bigcirc$ <u>牛乳</u> すきこんぶ にんじん 糸かまぼこ こめ油 でんぷん ゆずの香和え 21.4 25.2 油あげ みそ こまつな じゃがいも 大根と油あげの味噌汁 2.1 2.7 △ ≯ クリスマス献立 △ ≯ ブロッコリー 赤パプリカ にんじん かぶの葉 トマト カリフラワー キャベツ コーン セロリ たまねぎ かぶ はくさい コッペパこ コッペハフ じゃがいも マカロニ チョコケーキ いちごケーキ タンドリーチキン 639 631 822 814 タンドリーチキン <u>牛乳</u> チーズ こめ油 オリーブ油 ウィンチー 大豆 クリスマスサラダ 294 291 37 367 冬のミネストローネ 276 269 324 317 10g減量 丸パン 海藻類 ☆クリスマスケーキ 17

ブロッコリー 赤パプリカ

がんじん にんじん かぶの葉 トマト

<u>ほうれん草</u> にんじん

にんじん チンゲン菜

かぼちゃ

パセリ

かぶの葉

んじん にんじん しゅんぎく

こまつな にんじん

中華めん 🕲 世界の科理を味わおう: 中華 🕲 ぎょうざ <u>ぶた肉</u> いか うずら卵 なると 19 <u>生乳</u> わかめ 0 金 わかめと豆もやしの中華サラダ 広東麺かけ汁 ごはん 22 月 すき焼き者 <u>牛肉</u> 生揚げ 0 牛乳

**(E)** 

△ → クリスマス献立 △ →

☆米粉豆乳クリスマスケーキ

> だいすきふくしま特別献立

タンドリーチキン

冬のミネストローネ

五目厚焼きたまご

おかか和え

あぶくま汁

冬至かぼちゃ

♪かみかみ献立 ♪

手作りペンネグラタン

花みかん

- ・ ノーナキン クリスマスサラダ タのニュコ・

17日:クリスマスケーキ ♪ ならびかえクイズ ♪ ヒントを見て、順番にならべると

食事に関係する言葉になります。

<u>とり肉</u> 豆乳 ツナ

ベーコン

タンドリーチキン ウィンナー <u>大豆</u>

<u>五目厚焼きたまご</u> かつお節 鮭 とうふ <u>みそ</u>

わかめ

<u>生乳</u> チーズ

牛乳

<u>牛乳</u> チーズ

今月の栄養価 ④ 実績値 (小) 基準 ① 実績値 事基準 エネルギー(kcal) 650 619 830 762 たんぱく質(g) 21.1~32.5 25.5 28.0~41.5 31.0 脂質(a) 22.3 371 3.0 18.4~27.7 450 25.8 418 3.5 14.4~21.6 カルシウム(mg) 鉄分(mg) 3.0 4.0 食塩相当量(g)

、パロー 米粉豆乳チョコケーキ 米粉豆乳いちごケーキ

**ごはん** さといも

中華めん

三温糖

でんぷん

**ごはん** さつまいも あずき 三温糖 くるまふ

ペンネマカロニ ホワイトルウ 三温糖 じゃがいも

クイズのこたえ

カレーピラフ

カリフラワー キャベツ コーン セロリ たまねぎ かぶ はくさい

キャベツ <u>もやし</u> ごぼう だいこん <u>はくさい</u> ねぎ ゆず

**きゅうり** 豆もやし たまねぎ <u>はくさ</u> \_\_\_\_\_ にょねぎ <u>はくさい</u> きくらげ

ごぼう <u>糸こんにゃく</u> <u>はくさい 生しいたけ</u> えのきたけ ねぎ

マッシュルーム ごぼう 切り干し大根

はくさい。かぶ

みかん

たまねぎ

24 25

チョコ いちこ

640 651

29.9 29.7

273 277

2.6 2.6

522

23.1

14.2

2.8

567,0

25.5

17.4

2.7

580

216

15.7

1.5

621

22.1

20,9

3.4

: いただきます えいようばらんす

こめ油 オリーブ油

こめ油

こめ油

こめ油ごま油

白いりごま

白いりごま

3.1 3.2

チョコ いちこ

823 834

37.5 37.4

321 325

33 33

625

27.2

15.7

3.5

780

33.8

21.9

3.4

685

25.1

17.6

1.7

752

26.0

24.3

4.2

きのこ

類

豆

豆製品

海藻類

くだ

もの

白菜のスープ ☆学校直送 3日:ヨーグルト 15日:納豆

かみかみごぼうサラダ



わかめごはん

18

火



たまごふりかけ

カレーピラフ



 $\bigcirc$ 

0

 $\bigcirc$ 





\*





