

12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、
下線は県内産です！

今月のめあて
寒さに負けない食事をしよう

福島市南部学校給食センター

日曜	主食	牛乳	主菜 副菜 汁物・煮物	生乳	野菜	果物	小学校	中学校	家庭で補つて
	添加物						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		
1月	チキンライス	○	全国味めぐり献立:青森 ほたてハンバーグ りんご入りポテトサラダ ブイヤベース風魚介のスープ	生乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ じゃがいも セロリ	ごはん じゃがいも	マヨネーズ オリーブ油	根菜類
2火	ごはん	○	和食の日 さばのカレー焼き ほうれん草とわかめのごま風味和え 具だくさん味噌汁	生乳 くさわかめ 中のみ:昆布佃煮	ほうれん草 にんじん こまつな	もやし だいこん えのきたけ ほうさい	ごはん さつまいも	白すりごま	くだもの
3水	きなこ揚げパン 松陵義務 教育学校 前期・後期	○	旬を味わおう:白菜・大根 ツナマカロニサラダ 冬野菜のポトフ ☆ヨーグルト	生乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	たまねぎ じゃがいも セロリ だいこん	ごはん じゃがいも	マヨネーズ オリーブ油	海藻類
	コッパパン・マーシャル 蓮葉小・立子山小 蓮葉東小・平石小 平田小・鳥川小 蓮葉中	○	今年度も みなさんが揚げパンを食べられるように3回に分けて実施する予定です。今回食べられなかったみなさん、楽しみにしていてくださいな♪						
4木	ごはん	○	ふくしま健康応援メニュー 鶏つくね さつま揚げ 切干大根とひじきの炒め煮 野菜たっぷりミルク味噌汁	生乳 ひじき	にんじん こねぎ	干ししいたけ 切り干し大根 えだまめ だいこん たまねぎ ほうさい	ごはん 三温糖	こめ油	緑黄色野菜
5金	ソフトめん	○	全国味めぐり献立:愛知 ちくわの磯部揚げ キャベツののり和え 肉みそ煮込みうどんかけ汁	生乳 のり	こまつな にんじん	キャベツ もやし ごぼう ほうさい しめじ だいこん えのきたけ ねぎ	ソフトめん 三温糖	こめ油 白すりごま	根菜類
8月	ごはん	○	世界の料理を味わおう:韓国 チャブチェ トックスープ くだもの:りんご	生乳 わかめ 味噌	にんじん ピーマン ほうれん草	たまねぎ キャベツ きくらげ もやし ねぎ りんご	ごはん はるさめ 三温糖 トック	こめ油 ごま油 白すりごま	魚介類
9火	ごはん	○	全国味めぐり献立:北海道 鮭フライソースかけ 白菜の塩昆布和え とんかつ	生乳 塩こんぶ	こまつな にんじん	ほうさい たまねぎ もやし コーン キャベツ	ごはん じゃがいも	こめ油 白すりごま バター	きのこ類
10水	切れ目入り コッパパン	○	はさんで食べよう! フランクフルト ベーコン オニオンサラダ クラムチャウダー	生乳	トマト パプリカ にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ じゃがいも マッシュルーム	コッパパン 三温糖 じゃがいも ホワイトルウ	バター	根菜類
11木	ごはん	○	世界の料理を味わおう:中華 春巻き パンパジャラ キムチ豆腐担々スープ	生乳	にんじん にら	もやし じゃがいも ほうさい だいこん ねぎ たけのこ きくらげ ねぎ	ごはん はるさめ でんぶ	こめ油 白すりごま 白すりごま	海藻類
12金	麦ごはん	○	旬を味わおう:れんこん・あいか ほたてと大根のごまマヨサラダ 冬野菜のカレー くだもの:あいか	生乳	にんじん ほうれん草 トマト	だいこん じゃがいも セロリ たまねぎ れんこん しめじ りんご あいか	麦ごはん じゃがいも カレー	ノンエッグ マヨネーズ 白すりごま	豆・豆製品
15月	ごはん	○	お話し献立:おでんのうさぎ ☆納豆 ほうれん草のごま和え おでん	生乳 こんぶ	にんじん ほうれん草	もやし だいこん にんにく	ごはん 三温糖	白すりごま 白ねりごま	きのこ類
16火	ごはん	○	旬を味わおう:ぶり・大根 ぶりの揚げ出し ゆずの香和え 大根と油あげの味噌汁	生乳 すきこんぶ	こねぎ にんじん こまつな	ほうさい だいこん ゆず えのきたけ	ごはん 三温糖 でんぶ じゃがいも	こめ油	根菜類
17水	10g減量 丸パン	○	クリスマス献立 タンンドリーチキン クリスマスサラダ 冬のミネストローネ ☆クリスマスケーキ	生乳 チーズ	ブロッコリー 赤パプリカ コーン セロリ かぶの葉 トマト	カリフラワー キャベツ セロリ たまねぎ かぶ ほうさい	コッパパン じゃがいも マカロニ チョコケーキ いちごケーキ	こめ油 オリーブ油	海藻類
		○	クリスマス献立 タンンドリーチキン クリスマスサラダ 冬のミネストローネ ☆米粉豆腐クリスマスケーキ	生乳 チーズ	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 ほうさい	コッパパン じゃがいも マカロニ 米粉豆腐チョコケーキ 米粉豆腐いちごケーキ	こめ油 オリーブ油	
18木	わかめごはん	○	だいばきふくしま特別献立 五目厚焼きたまご おかつお節 あぶくま汁	生乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし ごぼう だいこん ほうさい ねぎ ゆず	ごはん さといも		きのこ類
19金	中華めん	○	世界の料理を味わおう:中華 ぎょうざ わかめと豆もやしの中華サラダ 広島揚げ汁	生乳 わかめ	にんじん チンゲン菜	キャベツ もやし たまねぎ ほうさい きくらげ	中華めん 三温糖 でんぶ	こめ油 ごま油 ラー油 白すりごま	豆・豆製品
22月	ごはん	○	冬至献立 すき焼き煮 冬至かぼちゃ 花みかん	生乳	かぼちゃ にんじん しゅんぎく	ごぼう 糸こんにゃく ほうさい 生しいたけ えのきたけ ねぎ みかん	ごはん さつまいも あずき 三温糖 くるまふ	こめ油	海藻類
23火	カレーピラフ	○	かみかみ献立 手作りパンネグラタン かみかみごぼうサラダ 白菜のスープ	生乳 チーズ	パセリ こまつな かぶの葉	たまねぎ マッシュルーム ごぼう 切り干し大根 ほうさい かぶ	カレーピラフ パンネマカロニ ホワイトルウ 三温糖 じゃがいも	バター こめ油 ごま油 白すりごま	くだもの

☆学校直送 3日:ヨーグルト 15日:納豆 17日:クリスマスケーキ

今月の栄養価

ヒント 重たい順に
ならべよう!

ヒント 小さい順に
ならべよう!

た ま い す だ き

よ ん え す い ば ら う

今月の栄養価	④ 基準	④ 実績値	④ 基準	④ 実績値
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(g)	14.4~21.6	22.3	18.4~27.7	25.8
カルシウム(mg)	350	371	450	418
鉄分(mg)	3.0	3.0	4.0	3.5
食塩相当量(g)	2.0	2.5	2.5	3.1