

# 1月のこんだてひょう

令和7年度  
西部学校給食センター

日	献立名	牛乳	赤のなかま・ 血や肉になる さかな にく たまご まめ類 鶏肉、油揚げ、ハ ンバーグ、ツナ	牛乳 乳製品 小魚 海そう	緑のなかま・ 体の調子を整える 色のこいやすい 生乳	色のうすいやさい くだもの きのこ にんじん、かぶ の葉、せり、ブ ロッコリー	黄色のなかま・ 熱や力のもとになる ごはん パン めん いも類 さとう 白米、すいとん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 マヨネーズ ドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 小 中	家庭で とつて ほしい 食品
8木	♪ 春の七草献立 ごはん 七草すいとん汁 ハンバーグBBQソース 花野菜サラダ	○							606 706 kcal 22.8 25.9 g 18.6 19.8 g 1.8 2.3 g	緑黄色 野菜
9金	♪ ふくしま健康応援メニュー 切れ目入り丸パン たっぷり野菜の坦々スープ メンチカツ パックソース コールスローサラダ	○	豚肉、みそ、ハ ム、メンチカツ	牛乳	にんじん、小松 菜	にんにく、しょうが、玉 ねぎ、しめじ、ねぎ、 きゅうり、キャベツ、レ モン	コッペパン、春雨 ごま油、ねりご ま、卵不使用マ ヨネーズ、米油	684 892 kcal 24.2 30.7 g 30.7 37.5 g 2.9 3.7 g	くだもの	
13火	♪ 和食の日 ごはん 手巻きのり みそちゃんこ汁 五目たまご焼き たいごはんの具	○	鶏肉、豆腐、ミー トボール、みそ、 油揚げ、たい、五 目たまご焼き	牛乳、手巻きの り	にんじん	こぼう、はくさい、しめ じ、ねぎ、玉ねぎ、枝豆	白米、三温糖	605 729 kcal 28.4 33.3 g 20.2 23.3 g 2.1 2.8 g	いも類	
14水	中華めん しょうゆラーメンかけ汁 チョレギサラダ りんご	○	豚肉、焼き豚、う ずなると	牛乳、わかめ、茎 わかめ、昆布、白 杉のり、赤のま た	にんじん、小松 菜	もやし、メンマ、きゅう り、キャベツ、りんご	中華めん	548 722 kcal 22.2 28.9 g 15.5 17.8 g 3.0 3.6 g	豆類	
15木	ごはん かにたまスープ 春巻き 豚キムチ炒め	○	かに、鶏卵、豚肉	牛乳	にんじん、チン ゲンサイ、にら	干しこいたけ、はくさ い、しょうが、もやし、 はくさいキムチ	白米、かたくり 粉、三温糖、春巻 き	622 730 kcal 23.0 27.8 g 23.1 23.5 g 2.2 2.6 g	くだもの	
16金	切れ目入り丸パン スライスチーズ ミネストローネ ハムステーキ 切干大根サラダ	○	ベーコン、大豆、 ハムステーキ	牛乳、スライス チーズ	トマト、にんじ ん	にんにく、玉ねぎ、キャ ベツ、切干大根、きゅう り	コッペパン、じゃ がいも、三温糖	727 893 kcal 29.1 34.3 g 33.0 35.8 g 3.5 4.3 g	緑黄色 野菜	
19月	♪ だいすきふくしまの日 ～野田小6の3児童が考えた献立～ ごはん 親子煮 小松菜のごまあえ みかん	○	鶏肉、鶏卵	牛乳	にんじん、小松 菜	玉ねぎ、干しこいたけ、 グリーンピース、もやし、 みかん	白米、じゃがい も、こんにゃく、 三温糖	587 699 kcal 20.4 23.8 g 16.1 18.3 g 1.6 1.9 g	豆類	
20火	♪ 和食の日・かみかみの日 ごはん かみかみ昆布 根菜のみそ汁 ぶりの照り焼き じゅうねんあえ	○	厚揚げ、みそ、ぶ りの照り焼き	牛乳、かみかみ 昆布	にんじん、ほう れん草	ごぼう、だいこん、れん こん、ねぎ、キャベツ	白米、里いも、三 温糖	604 729 kcal 24.9 29.3 g 19.5 22.6 g 1.7 2.2 g	くだもの	
21水	♪ カレーの日献立 麦ごはん ビーフカレー ゼリーとフルーツのヨーグルトあえ (中) アーモンド小魚	○	生肉	牛乳、ヨーグル ト、(中) 小魚	にんじん、トマ ト	にんにく、玉ねぎ、マツ シユルーム、りんご、み かん、黄桃、パイナップ ル	白米、麦、じゃがい も、カクテルゼ リー、はちみつ	678 860 kcal 20.3 26.8 g 19.6 24.9 g 1.4 1.8 g	緑黄色 野菜	
22木	♪ だいすきふくしまの日 ～野田小6の4児童が考えた献立～ ごはん さつまいも入り豚汁 鶏の唐揚げ ほうれん草とハムのソテー	○	豚肉、豆腐、み そ、ハム、鶏の唐 揚げ	牛乳	にんじん、ほう れん草	だいこん、ごぼう、ね ぎ、とうもろこし、キャ ベツ	白米、さつまい も、こんにゃく	587 712 kcal 25.5 29.9 g 18.1 20.7 g 2.3 3.0 g	小魚	
23金	♪ 中学生科学 「自然のなかの生物」に関連した献立 コッペパン いちごジャム えびポールスープ チーズオムレツ わさびあえ	○	えびホール、ツ ナ、オムレツ	牛乳、チーズ	にんじん、ほう れん草、ブロッ コリー	玉ねぎ、マツシユル ーム、レモン、キャベツ、 いちごジャム	コッペパン、じゃ がいも	552 725 kcal 22.9 28.9 g 16.0 19.3 g 2.4 3.4 g	その他の 野菜	

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です！

26月	♪ だいすきふくしまの日 ～いか人参を食べる献立～ ごはん 凍み豆腐のみそ煮 いか人参 納豆 スイートスピング	○	豚肉、厚揚げ、凍 み豆腐、みそ、い か、納豆	牛乳	にんじん、さや いんげん	しょうが、干しこいた け、玉ねぎ、スイートス プリング	白米、じゃがい も、三温糖	米油	655 790 kcal 29.6 35.4 g 17.5 20.5 g 2.0 2.6 g	海藻類
27火	♪ 会津地方の献立・和食の日 ごはん しそひじき佃煮 こづゆ にしんの甘露煮 ぜんまいの炒め煮	○	ほたて、鶏肉、さ づま揚げ、油揚 げ、にしんの甘露 煮	牛乳、しそひじ き佃煮	にんじん、三つ 葉	さくらげ、たけのこ、ぜ んまい	白米、里いも、白 玉か、こんにゃ く、三温糖	米油	600 710 kcal 22.2 25.3 g 14.6 15.7 g 2.3 2.6 g	くだもの
28水	ソフトめん ミートソース りっちゃんサンラダ ヨーグルト	○	牛肉、大豆ミー ト、ハム、かつお 節	牛乳、昆布、 ヨーグルト	にんじん、トマ ト	にんにく、セロリ、玉ね ぎ、マツシユルーム、と うもろこし、きゅうり、 キャベツ	ソフトめん、三温 糖、かたくり粉	米油	676 876 kcal 31.3 39.5 g 17.2 19.9 g 2.2 2.6 g	いも類
29木	♪ 浜通りの献立 ごはん おひら 県産カジキカツ パックソース 磯あえ	○	厚揚げ、かまぼ こ、カジキカツ	牛乳、昆布、の り	にんじん、小松 菜	ごぼう、キャベツ	白米、こんにゃ く、里いも	米油	599 687 kcal 24.2 26.5 g 16.2 16.9 g 2.2 2.5 g	その他の 野菜
30金	♪ 昔の給食献立 切れ目入りコッペパン ほたてたまごスープ 焼きそば はるか	○	ほたて、鶏卵、豚 肉	牛乳	にんじん、チン ゲンサイ、にら	干しこいたけ、玉ねぎ、 たけのこ、しょうが、も やし、キャベツ、はるか	コッペパン、かた くり粉、焼きそば めん	ごま油、米油	619 807 kcal 27.7 34.7 g 17.9 21.4 g 2.9 3.8 g	緑黄色 野菜

学校直送：26日（月）納豆/サトー商会 28日（水）ヨーグルト/ヤクルト

※ 都合により献立の内容を変更する場合があります。

※ 福島市は給食費を1食あたり小学生175円、中学生180円を補助しています。

※ 福島市産食材は太字、福島県産食材には下線を引いて表示しています。

※ (中)は、中学生のみの提供です。

※ 1月9日（金）「たっぷり野菜の坦々スープ」は、ふくしま健康応援メニューです。



1月の1日あたりの平均栄養価 < > 内は基準値				
区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)
小学校	622<650>	21.1~32.5>	19.6<14.4~21.7>	359<350>
中学校	767<830>	30.0<27.0~41.5>	22.4<18.4~27.7>	392<450>
				29<24>



学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。