

12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	主食	牛乳	赤のなかま・ 血や肉になる	緑のなかま・ 体の調子を整える	黄のなかま・ 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩摂取量			家庭で とって ほしい 食品	
			さかな にく たまご まめ類	牛乳 乳製品 小魚 海そう	色のこいやさい 色のうすいやさい	ごはん パン めん いも類 さとう	油 種実 マヨネーズ	小 中		
1月	♪だいきすくしまの日・適しおの日 ～野田小6の2児童が考えた献立～ ごはん 豚汁 チーズハンバーグ 小松菜サラダ	○	豚肉、とうふ、みそ、 ツナ、ハンバーグ	生乳、チーズ 小魚 海そう	にんじん、小松菜 だいこん、ねぎ、ごぼう、 キャベツ、レモン	白米、さといも、こ んにゃく	ねむろ、レタシ マヨネーズ	586 696 23.1 27.4 17.8 19.7 1.8 2.3	海藻類	
2火	♪和食の日・かみかみ献立 ごはん 凍み豆腐のみそ汁 いわしの梅煮 五目豆	○	凍み豆腐、鶏肉、大 豆、さつまあげ、い わし梅煮	生乳、昆布	にんじん、小松菜 ねぎ、ごぼう、えだまめ	白米、じゃがいも、 こんにゃく、三温 糖	米油	595 704 26.8 30.8 18.3 20.4 2.0 2.5	卵	
3水	ソフトめん きつねうどんかけ汁 ちくわ磯揚げ アーモンド和え (中)うまかつてん	○	鶏肉、油揚げ、うす まきなると、ちくわ 磯揚げ	生乳、小魚(いわし)	とうがらし、にんじ ん、ほうれん草	ソフトめん、三温 糖、クラッカー	アーモンド、米 油、ごま、ひまわ りの種	638 863 27.3 36.3 22.2 27.2 2.0 2.6	いも類	
4木	ゆかりごはん さつまいものみそ汁 県産五目玉子焼き ごまネーズサラダ	○	鶏肉、とうふ、ロース スハム、五目厚焼 きたまご	生乳	ゆかり、にんじん	だいこん、ごぼう、きゅう り、キャベツ	白米、さつまいも すりごま、ドレッシ ング、卵不使用 マヨネーズ	594 750 21.2 26.9 18.8 23.9 2.3 2.9	豆類	
5金	♪福島県立高校のりんごを食べる日 切り目入り米粉パン 冬野菜のポトフ 豆まめドライカレー りんご ミルメークコービー	○	ウィンナー、うずら 卵、豚肉、大豆	生乳	にんじん、ブロッコ リー、ピーマン、トマ ト	キャベツ、マッシュルーム、 にんにく、玉ねぎ、りんご	米粉コッパパン、 じゃがいも、ミル メークコービー	米油、カレールウ	695 890 29.0 36.9 24.7 29.9 2.8 3.7	魚介類
8月	♪無償提供食材を使った献立 ごはん 中華風コンスープ ほたてハンバーグおろしソース ポテトサラダ	○	鶏肉、とうふ、鶏卵、 ほたてハンバーグ	生乳	にんじん	ねぎ、とうもろこし、クリ ムコーン、干しいたけ、 きゅうり、大根	白米、かたくり粉、 ポテトサラダベー ス、三温糖	マヨネーズ	633 783 27.4 32.4 21.0 26.0 2.5 3.1	海藻類
9火	♪和食の日 ごはん すいとん 鮭塩焼き ごま和え	○	豚肉、油揚げ、鮭	生乳	にんじん、小松菜	だいこん、ねぎ、ごぼう、も やし	白米、すいとん、三 温糖	ねりごま、すりご ま	583 739 27.0 34.4 15.8 20.3 2.2 2.7	いも類
10水	♪だいきすくしまの日 ～野田小6の1児童が考えた献立～ ごはん きのみそけんちゃん汁 とり天(小中2) わかめサラダ みかんゼリー	○	豚肉、みそ、ツナ、と り天がら	生乳、わかめ	にんじん	だいこん、ぶなしめじ、ね ぎ、キャベツ、きゅうり	白米、さといも、み かんゼリー	ごま油、ドレッシ ング、米油	663 758 24.4 27.3 20.7 22.3 2.2 2.6	卵
11木	ごはん おでん 納豆 ゆずの香和え みかん	○	豆ちくわ、さつま揚 げ、うずら卵、かつ お節、納豆	生乳、結び昆布	にんじん、ほうれん 草	だいこん、キャベツ、みかん	白米、さといも、三 角こんにゃく、三 温糖		589 721 24.1 29.3 14.7 16.9 2.2 2.7	肉類
12金	バーガーパン タンドリーチキン スライスチーズ ブロッコリーサラダ パンキンポタージュ	○	ベーコン、タンド リーチキン	生乳、チーズ、生 クリーム	かぼちゃ、にんじ ん、パセリ、ブロッコ リー	玉ねぎ、マッシュルーム、 キャベツ、とうもろこし	コッパパン	ホワイトルウ、ク リームバター ジュ、ドレッシン グ	690 890 32.4 40.4 26.2 30.8 3.1 4.0	いも類
15月	麦ごはん ポークカレー フライドごぼうサラダ いちごクレープ	○	豚肉、鶏肉	生乳	にんじん、トマト	にんにく、しょうが、玉ね ぎ、グリーンピース、りんご、フ ライドごぼう、キャベツ、 きゅうり	白米、麦、じゃがい も、いちごクレー プ	カレールウ、米油、 ドレッシング	679 804 20.5 23.9 20.8 23.0 1.8 2.4	海藻類
16火	♪だいきすくしまの日 ～佐倉小6児童が考えた献立～ ごはん さばのみそ煮 ツナサラダ 具だくさん汁	○	豚肉、油揚げ、みそ、 ツナ、さばのみそ 煮	生乳	にんじん、ブロッコ リー	ごぼう、はくさい、ねぎ、レ モン、キャベツ	白米、じゃがいも	ドレッシング	623 746 27.3 32.3 21.0 24.3 2.1 2.5	海藻類
17水	♪冬至かぼちゃを食べる献立・適しおの日 中華めん みそラーメンかけ汁 冬至かぼちゃ りんご	○	豚肉、みそ、ゆであ ずき	生乳	にんじん、にら、か ぼちゃ	にんにく、しょうが、キャベ ツ、もやし、メンマ、とうもろ こし、りんご	中華めん、さつま いも、三温糖		597 786 22.9 29.1 12.9 14.4 1.8 2.3	魚介類
18木	♪ふくしま健康応援メニュー・適しおの日 ごはん 中華ラビオリ 野菜たっぷり豆乳スープ りっちゃんサラダ	○	豚肉、油揚げ、みそ、 豆乳、ロースハム	生乳、昆布	にんじん	キャベツ、玉ねぎ、ごぼう、 ぶなしめじ、とうもろこし、 きゅうり	白米、三温糖、中華 ラビオリ	米油	650 760 22.8 25.9 23.8 27.1 1.9 2.2	いも類
19金	♪リザーブケーキの日 黒パン ポークビーンズ チーズとアーモンドのサラダ クリスマスケーキ	○	豚肉、大豆、金時豆、 手亡、枝豆	生乳、チーズ	にんじん、トマト、ブ ロッコリー	にんにく、玉ねぎ、キャベツ	黒砂糖、コッパ パン、じゃがいも、三 温糖、クリスマス ケーキ	米油、アーモンド、 ドレッシング	686 886 23.0 29.3 22.7 26.5 1.8 2.6	魚介類
22月	♪だいきすくしまの日 ごはん あぶくま汁 ソースカツ 昆布づけ	○	鮭、とうふ、みそ、 ロースとんかつ	生乳、昆布	にんじん	だいこん、ねぎ、ごぼう、 キャベツ、きゅうり、レモン	白米、さといも、三 温糖	米油	597 740 24.0 30.3 16.6 19.7 2.0 2.6	くだもの
23火	カレーピラフ コンソメスープ 手作りかぼちゃミートグラタン グリーンサラダ	○	ベーコン、豚肉、ひ き割り大豆	生乳、チーズ	にんじん、さいや いんげん、かぼちゃ、ブ ロッコリー	玉ねぎ、はくさい、マッ シュルーム、にんにく、とうも ろこし、キャベツ	白米、マカロニ、 じゃがいも、三温 糖	米油、ドレッシ ング	604 720 21.1 24.7 17.7 20.3 2.3 2.9	魚介類

学校直送：10日(水) みかんゼリー・サトー商会 11日(木) 納豆・サトー商会 15日(月) いちごクレープ・サトー商会
19日(金) クリスマスケーキ・給食会

※ 都合により献立の内容を変更する場合があります。
※ (中)は、中学生のみの提供です。

※ 福島市は給食費を1食あたり小学校175円、中学校
180円補助しています。
※ 福島市産は太字、福島県産食材には下線が引い
てあります。

12月のめあて

寒さに負けない食事をしよう

今年はかせを
ひきま宣言!

かせ予防のポイント



かせをひかないように、日頃からかせの予防を心がけましょう。

Q. 試験前にかせをひかないための予防法はありますか?

A. 試験勉強を夜遅くまでしていると、寝不足になったり、生活リズムが乱れたりしてしまいます。かせの予防には、十分な睡眠をとって、生活リズムをととのえることが大切です。生活リズムを乱さないように勉強の時間を見直してみしましょう。



今月の平均栄養価				
	小学校		中学校	
	12月予定値	基準値	12月予定値	基準値
エネルギー(kcal)	630	650	779	830
たんぱく質(g)	25	21.1~32.5	30.5	27.0~41.5
脂質(g)	19.8	14.4~21.7	23.1	18.4~27.7
カルシウム(mg)	361	350	392	450
食塩相当量(g)	2.2	1.9	2.7	2.4