

日・曜	献立名（前半）		牛乳	赤の食品 ～血や肉や骨になる～ 	緑の食品 ～体の調子を整える～ 	黄の食品 ～働く力になる～ 	主な調味料 		エネルギー（kcal）		家庭で補って欲しい食品		
				さかな 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	たんばく質（g）			
				にく		色のこいやさい	色のうすいやさい			塩分（g）			
				たまご		色のこいやさい	色のうすいやさい			小		中	
8 木	コッペパン		○		生乳			コッペパン		640 28.0 3.0	758 33.6 3.9	くだもの	
	ブルーベリージャム							ブルーベリージャム					
	たらのトマトソース焼き			たら	チーズ	ピーマン	玉ねぎ、ぶなしめじ	三温糖	米油				ケチャップ
	しそひじきサラダ				ひじき	にんじん、ほうれん草	もやし、キャベツ						しょうゆ
	さつまいものクリーム煮			ベーコン	生乳		玉ねぎ、コーン、マッシュルーム	さつまいも	オリーブ油、バター				ポータージュルウ、ガラスープ
9 金	☆七草献立☆		○	七草がゆは、お正月に疲れた胃腸を休み、1年間の無病息災や健康長寿を願う意味があります。							639 28.3 1.7	740 31.2 2.0	卵類
	ごはん				生乳			ごはん					
	さわらの西京焼き			さわらの西京焼き									
	紅白なます					にんじん、小松菜	大根	上白糖		米酢			
	七草すいとん			とり肉、油あげ、凍み豆腐		にんじん、せり	大根、しいたけ、かぶ、白菜	すいとん		しょうゆ			
	みかんのジュレ							みかんのジュレ					
13 火	☆新年お祝い献立☆		○	3学期が始まりました。まだまだ寒いですが、給食を食べて元気な体をつくりましょう。							640 22.9 2.5	720 25.3 3.1	魚介類
	南向台小 岡山小 月輪小	きなこ揚げパン		きなこ	生乳			コッペパン、グラニュー糖	米油				
		のりマヨサラダ		ツナ	のり	にんじん、ブロッコリー	キャベツ		ごま	卵不使用マヨネーズ、しょうゆ			
		冬野菜のポトフ		ミートボール		にんじん	白菜、ぶなしめじ、カリフラワー	じゃがいも		コンソメ、しょうゆ			
		だいだいのババロア						だいだいのババロア					
	一中 二中 三中 四中 岳陽中 渡利中	コッペパン			生乳			コッペパン					
		チョコブラック&ホワイト						チョコブラック&ホワイト					
		のりマヨサラダ		ツナ	のり	にんじん、ブロッコリー	キャベツ		ごま	卵不使用マヨネーズ、しょうゆ			
		冬野菜のポトフ		ミートボール		にんじん	白菜、ぶなしめじ、カリフラワー	じゃがいも		コンソメ、しょうゆ			
		だいだいのババロア						だいだいのババロア					
14 水	☆かみかみ献立☆		○	れんこんのきんぴらは、れんこん以外の食材もかみ応えがあります。よくかんで食べましょう。							671 26.4 2.9	795 31.3 3.5	海藻類
	カルシウムごはん				生乳			ごはん、カルシウム米					
	さばの塩焼き			さばの塩焼き									
	れんこんのきんぴら			さつまあげ		にんじん	れんこん、たけのこ、ぶなしめじ、枝豆	三温糖	ごま油、米油	しょうゆ、輪切り唐辛子			
	五目汁			とり肉、とうふ		にんじん、ほうれん草	もやし、ねぎ、しいたけ		ごま油	しょうゆ、ガラスープ			
	うまかってん			うまかってん									
15 木	ごはん		○		生乳			ごはん		642 27.4 1.7	779 32.9 2.1	くだもの	
	納豆			納豆									納豆のたれ
	おかかあえ			かつお節		ほうれん草、にんじん	キャベツ、もやし						しょうゆ
	すき焼き煮			牛肉、生あげ		にんじん、春菊	しょうが、玉ねぎ、ごぼう、しいたけ、白菜、えのきたけ、ねぎ	糸こんにゃく、油ふ、三温糖	米油				しょうゆ
	はるか						はるか						
16 金	中華めん		○		生乳			中華めん		719 26.9 4.2	862 32.2 5.4	豆・豆製品	
	カレーロールフライ			カレーロールフライ					米油				
	チョレギサラダ				わかめ	にんじん	もやし、キャベツ、きゅうり						ドレッシング
	キムチラーメンスープ			ぶたひき肉		にら、にんじん	にんにく、しょうが、もやし、ねぎ、コーン、白菜キムチ						ガラスープ、みそ、しょうゆ
	ミルメーク コーヒー							ミルメーク					
19 月	ごはん		○		生乳			ごはん		603 30.9 2.4	721 36.8 2.8	くだもの	
	とりそばろご飯の具			とりひき肉		にんじん	ごぼう、しいたけ、枝豆	糸こんにゃく、三温糖	米油				しょうゆ
	さけの照り焼き			さけの照り焼き									
	どさんこ汁			ぶた肉、とうふ		にんじん	しょうが、にんにく、玉ねぎ、コーン、ねぎ	じゃがいも	バター				みそ
20 火	ごはん		○		生乳			ごはん		698 31.8 1.9	842 37.9 2.4	海藻類	
	ひれかつ			ひれかつ				三温糖	米油				しょうゆ、ソース
	菜の花のからしあえ			サラダチキン		にんじん、菜の花、ブロッコリー	キャベツ						しょうゆ、からし
	冬野菜の治部煮			ぶた肉、生あげ		にんじん、グリーンピース	しょうが、大根、まいたけ	油ふ、さといも、でんがん、三温糖					しょうゆ

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

◎下線のものは県内産、**太字**のものは市内産の予定です。

◎都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

◎業者から学校へ直接配送になるもの

◎塩分量が小・中ともに基準値以下の日には

9日（金）みかんのジュレ、13日（火）だいだいのババロア、15日（木）納豆

「適しおマーク」がついています。

22日（木）ティラミス、27日（火）オーガニックヨーグルト



今月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）	食塩（g）
小学校	652《650》	27.7《21～32.5》	20.7《14.4～21.7》	367《350》	2.4《2.0未満》
中学校	778《830》	32.6《27～41.5》	23.7《18.4～27.7》	399《450》	3.0《2.5未満》

日・曜	献立名（後半）	牛乳	赤の食品 ～血や肉や骨になる～ 	緑の食品 ～体の調子を整える～ 	黄の食品 ～働く力になる～ 	主な調味料 		エネルギー (kcal)		家庭で補って欲しい食品				
			さかな たまご	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 きのこ くだもの	ごはん パン めん いも類 さとう	油 種実 マヨネーズ	たんぱく質 (g)		塩分 (g)			
			にく まめ類						小		中			
21 水	ふくしま健康応援メニュー		「たっぷり野菜の坦々スープ」は、野菜がたくさん入って、体も温まる健康スープです。							639 25.4 1.9	739 28.7 2.4		海藻類	
	ごはん			牛乳				ごはん						
	ベーコンロールエッグ			ベーコンロールエッグ										
	ぶた肉と野菜のオイスター炒め			ぶた肉、はるさめ		にんじん	しょうが、にんにく、しいたけ、たけのこ、もやし、白菜、枝豆	でんぱん	米油、ごま油					しょうゆ、トウバンジャン、オイスターソース
	たっぷり野菜の坦々スープ			ぶたひき肉		にんじん、にら	しょうが、にんにく、ぶなしめじ、キャベツ、ねぎ		ごま、ごま油					みそ、トウバンジャン、しょうゆ、ガラスープ
22 木	切り目入り丸パン			牛乳				切り目入り丸パン			644 25.1 3.8	774 29.8 4.6	魚介類	
	ハムステーキ			ハムステーキ										
	フレンチサラダ				にんじん、ブロッコリー	キャベツ、きゅうり			ドレッシング					
	トマトビーンズスープ			ベーコン、とうふ、ミックスビーンズ		トマト、にんじん	にんにく、玉ねぎ、ぶなしめじ	じゃがいも	オリーブ油	しょうゆ、コンソメ				
	ティラミス							ティラミス						
23 金	☆だいすきふくしまの日☆		福島市の郷土料理の「いかにんじん」は、100年以上前から食べられています。							654 33.5 2.2	786 40.0 2.5		くだもの	
	発芽玄米入りごはん			牛乳				発芽玄米、ごはん						
	とりのみそ焼き			とりのみそ焼き										
	いかにんじん			するめ		にんじん			しょうゆ					
	凍み豆腐入りみそ汁			ぶた肉、凍み豆腐、打ち豆、油あげ		にんじん	ごぼう、ねぎ	じゃがいも	みそ					
1月24日～1月30日 ☆全国学校給食週間☆ 学校給食の意義や役割などをあらためて考える機会にしてほしいと思います。														
26 月	会津地方の料理		福島県は縦に3つの地方に分かれています。今日は会津地方の料理です。							586 24.4 2.3	701 29.0 2.8		豆・豆製品	
	ごはん			牛乳				ごはん						
	にしんの甘露煮			にしんの甘露煮										
	ぜんまい炒め			ぶた肉、さつまあげ、		にんじん	ぜんまい、ぶなしめじ	糸こんにゃく、三温糖	米油					しょうゆ
	こづゆ風汁物			とり肉、花なると、ホタテ		にんじん、せり	しいたけ、きくらげ	糸こんにゃく、さといも、白玉ふ						しょうゆ
27 火	インドの料理		インド料理はスパイスを使うことが特徴です。ナンはちぎってカレーにつけて食べましょう。							726 33.0 1.9	862 39.1 2.6		魚介類	
	ナン			牛乳				ナン						
	りっちゃんサラダ			ハム、かつお節	すき昆布	にんじん	きゅうり、キャベツ、コーン	三温糖	米油					米酢
	キーマカレー			ぶたひき肉、大豆、		トマト、にんじん	にんにく、セロリー、玉ねぎ、チャツネ		米油、生クリーム					カレールウ、ソース、ガラスープ
	オーガニックヨーグルト			ヨーグルト										
28 水	浜通り いわきの料理		八杯汁は、「おいしくて8杯もおかわりしてしまう」と言われ、昔から親しまれている料理です。							640 23.7 1.6	769 27.9 2.0		卵類	
	ごはん			牛乳				ごはん						
	県産かじきカツ			かじきカツ					米油					
	バックタルタルソース								ソース					
	塩いそあえ				のり	にんじん、小松菜	もやし、キャベツ		ごま油					
29 木	中通り 県北地方の料理		「ざくざく煮」は江戸時代から親しまれている郷土料理のひとつです。							636 26.2 1.8	763 31.2 2.2		海藻類	
	ごはん			牛乳				ごはん、麦						
	とりの照り焼き			とりの照り焼き										
	じゅうねんごまあえ				小松菜、にんじん	もやし	三温糖	えごま、ごま	しょうゆ					
	ざくざく煮			とり肉、生あげ		にんじん	ごぼう、大根、しいたけ	さといも、こんにゃく						しょうゆ
30 金	イタリアの料理		イタリア料理は、パスタ、ピザなどが有名です。オリーブオイル、トマトがよく使われます。							697 33.1 3.4	843 39.6 4.3		種実類	
	ソフトめん			牛乳				ソフトめん						
	メバルジェノパソース			メバルジェノパソース										
	イタリアンサラダ			サラダチキン		にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン		ドレッシング					
	ミートソース			ぶたひき肉、クラッシュ大豆	チーズ	にんじん、トマト	玉ねぎ、しょうが、にんにく、セロリー、マッシュルーム	三温糖、でんぱん	米油					デミグラスソース、ケチャップ、ソース、コンソメ

今年はうま年！



冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて過ごしてほしいと思います。

おむすびの日

食べ物の大切さと、みんなで支え合う心を学ぶ日にしましょう。

1995年のこの日、阪神・淡路大震災という大きな地震が起きました。



1月17日は、おむすびの日です。



食べ物や手に入らず、届けられなかったおむすびは、元気がつくられました。



みんなの心と体を、

