

## 令和7年度 1月 献立表

今月のめあて：感謝して食べよう  
24日～30日は「全国学校給食週間」です。給食の歴史や郷土料理に触れましょう。

福島市  
東部学校給食センター

日 曜	献立名（前半）	牛乳	赤の食品 ～血や肉や 骨になる～ さかな にく たまご まめ類	緑の食品 ～体の調子を整える～ 牛乳 乳製品 小魚 海そう	黄の食品 ～働く力に なる～ ごはん パン めん いも類 さとう	主な 調味料 マヨネーズ オリーブ 油、バター	エネルギー (kcal)		家庭で 補って欲 しい食品	
							たんぱく質 (g)			
							塩分 (g)	小 中		
8 木	コッペパン	○		生乳			コッペパン			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	ポタージュルウ、 ガラスープ	
9 金	☆七草献立☆	○	七草がゆは、お正年に疲れた胃腸を休め、1年間の無病息災や健康長寿を願う意味があります。							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				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。							魚介類
	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		
	南向台小 岡山小 月輪小		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	
	のりマヨサラダ		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	
	冬野菜のポトフ						だいだいのババ ロア			
	だいだいのババロア		コッペパン	生乳			コッペパン			
	二中 三中 四中 岳陽中 渡利中		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	
14 水	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	魚介類
	だいだいのババロア						だいだいのババ ロア			
	カルシウムごはん		生乳				コッペパン			
	さばの塩焼き						チョコブラック&ホワイト			
	れんこんのきんぴら		さばの塩焼き							
	五目汁		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	
15 木	うまかってん	○	とり肉、どう 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	海藻類
	はるか		うまかってん							
	ごはん		生乳				ごはん			
	納豆								納豆のたれ	
	おかかええ		かつお節	ほうれん草、に んじん	キャベツ、もやし				しょうゆ	
16 金	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	豆・ 豆製品
	はるか									
	中華めん		生乳				中華めん			
	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	
19 月	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、玉ねぎ、白菜キムチ				ガラスープ、み そ、しょうゆ	くだ もの
	ミルメーク コーヒー								ミルメーク	
	ごはん		生乳				ごはん			
	とりそぼろご飯の具		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	
20 火	さけの照り焼き	○	さけの照り焼 き							海藻類
	どさんこ汁		ぶた肉、どう ふ	にんじん	しょうが、にんにく、 玉ねぎ、コーン、ねぎ	じやがいも	バター	みそ		
	ごはん		生乳				ごはん			
	ひれかつ		ひれかつ				三温糖	米油	しょうゆ、ソー ス	
22 木	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	豆・ 豆製品
	冬野菜の治部煮		ぶた肉、生あ げ	にんじん、グリ ンピース	しょうが、大根、ま いたけ	油ふ、さといも、でん ぶん、三温糖			しょうゆ	
	22日（木）ティラミス、27日（火）オーガニックヨーグルト									

◎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。

◎業者から学校へ直接配送になるもの

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

◎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。

◎塩分量が小・中ともに基準値以下の日には

「適しおマーク」がついています。



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》

## 令和7年度 1月 献立表

福島市  
東部学校給食センター

日 曜	献立名（後半）	牛乳	赤の食品 ～血や肉や 骨になる～ さかな にく たまご まめ類	牛乳 乳製品 小魚 海そう	緑の食品 ～体の調子を整える～ 色のこいやさい	色のうすいやさい きのこ くだもの	黄の食品 ～働く力に なる～ ごはん パン めん いも類 さとう	油、種実 マヨネーズ	主な 調味料 おむすび	エネルギー (kcal)	家庭で 補って欲 しい食品	
										たんぱく質 (g)		
										塩分 (g)		
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。								海藻類	
	ごはん		牛乳				ごはん			639 25.4 1.9		
	ベーコンロールエッグ		ベーコンロー ルエッグ							739 28.7 2.4		
	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	でんぶん	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			魚介類		
	ハムステーキ		ハムステーキ							644 25.1 3.8		
	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。								くだ もの	
	発芽玄米入りごはん		生乳				発芽玄米、ごは ん			786 40.0 2.5		
	とりのみぞ焼き		とりのみぞ焼 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、凍みどうふ、 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												
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。								豆・ 豆製品	
	ごはん		生乳				ごはん			701 29.0 2.8		
	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 まい、		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、白玉か		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。								魚介類	
	ナン		生乳				ナン			862 39.1 2.6		
	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。								卵類	
	ごはん		生乳				ごはん			769 27.9 2.0		
	県産かじきカツ		かじきカツ					米油				
	パ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	八杯汁		生あげ		にんじん	ごぼう、しいたけ、 大根、ねぎ、	さといも、つきこん にゃく、でんぶん		しょうゆ	763 31.2 2.2	海藻類	
	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。									
	麦ごはん		生乳				ごはん、麦			636 26.2 1.8		
	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			
30 金	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	843 39.6 4.3	種実類	
	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。									
	ソフトめん		生乳				ソフトめん			697 33.1 3.4		
	メバルジェノバソース		メバルジェノ バソース									
	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、でんぶ ん	米油	デミグラスソース、ケ チャップ、ソース、コ ンソメ			

