

令和7年度 12月 献立表

今月の主題：寒さに負けない食事をしよう。  
食事のほかにも、適度な運動をすること、十分な睡眠をとることを心がけましょう。

福島市  
東部学校給食センター

| 日・曜   | 献立名<br>(前半)                              | 牛乳          | 赤の食品<br>～血や肉や骨になる～               | 緑の食品<br>～体の調子を整える～ | 黄の食品<br>～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<br>にく<br>たまご<br>まめ類          | 牛乳 乳製品<br>小魚 海そう   | 色のこいやさい          | 色のうすいやさい<br>きのこ くだもの       | ごはん パン<br>めん いも類<br>さとう | 油 種実<br>マヨネーズ | たんぱく質 (g)           | 塩分 (g)             |                    |       |           |
|       |                                          |             |                                  |                    |                  |                            |                         |               |                     |                    |                    | 小     | 中         |
|       |                                          |             |                                  |                    |                  |                            |                         |               |                     |                    |                    |       |           |
| 1月    | ♪かみかみこんだて♪                               | ○           | よく噛むことで、あご周りの筋肉が刺激を受け、発音がよくなります。 |                    |                  |                            |                         |               |                     | 624<br>27.1<br>2.9 | 749<br>32.0<br>3.4 | 卵類    |           |
|       | ご飯                                       |             | 牛乳                               |                    |                  | ご飯                         |                         |               |                     |                    |                    |       |           |
|       | さばのみそ煮                                   |             |                                  |                    |                  |                            |                         |               |                     |                    |                    |       |           |
|       | 茎わかめのきんぴら                                |             | さつまあげ                            | 茎わかめ               | にんじん             | ごぼう,れんこん                   | 三温糖                     | 米油,ごま油,いりごま   | 輪切り唐辛子,しょうゆ         |                    |                    |       |           |
|       | かみなり汁                                    |             | とり肉,とうふ                          |                    | にんじん             | しいたけ,だいこん,えのきたけ,きょうな       |                         | 米油            | みそ                  |                    |                    |       |           |
| 2火    | 切り目入りコッパパン                               | ○           |                                  | 牛乳                 |                  |                            | コッパパン                   |               |                     | 586<br>27.4<br>2.7 | 703<br>32.9<br>3.2 | 魚類    |           |
|       | ミートサンドの具                                 |             | ぶたひき肉,太豆ミート,クラッシュ大豆,県産大豆         |                    | にんじん             | にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム,オニオンソテー   | 三温糖,でんぷん                | 米油            | ケチャップ,中濃ソース         |                    |                    |       |           |
|       | 冬野菜のポトフ                                  |             | ウインナー                            |                    | にんじん,ブロッコリー      | はくさい,しめじ                   | じゃがいも                   |               | コンソメ,しょうゆ           |                    |                    |       |           |
|       | いもけんぴパリッシュ                               |             |                                  |                    |                  |                            | いもけんぴパリッシュ              |               |                     |                    |                    |       |           |
| 3水    | カルシウムご飯                                  | ○           |                                  | 牛乳                 |                  |                            | ご飯,カルシウム米               |               |                     | 654<br>24.5<br>2.3 | 781<br>29.1<br>2.7 | 肉類    |           |
|       | 納豆                                       |             | 納豆                               |                    |                  |                            |                         | しょうゆ          |                     |                    |                    |       |           |
|       | おかかマヨあえ                                  |             | かつお節                             |                    | にんじん             | キャベツ,コーン                   |                         | たまご不使用マヨネーズ   | ドレッシング              |                    |                    |       |           |
|       | おでん                                      |             | 豆ちくわ,さつまあげ,うずら卵,がんもどき            | 結び昆布               | にんじん             | だいこん                       | 里芋,三角こんにゃく,三温糖          |               | しょうゆ                |                    |                    |       |           |
|       | りんご                                      |             |                                  |                    | りんご              |                            |                         |               |                     |                    |                    |       |           |
| 4木    | ご飯                                       | ○           |                                  | 牛乳                 |                  |                            | ご飯                      |               |                     | 660<br>24.1<br>1.7 | 794<br>28.4<br>2.0 | 海藻類   |           |
|       | ぎょうざ<br><small>小1～小3:1個、小4～中学:2個</small> |             | ぎょうざ                             |                    |                  |                            |                         |               |                     |                    |                    |       |           |
|       | パンバンジーサラダ                                |             | サラダチキン                           |                    | にんじん             | もやし,きゅうり                   |                         | いりごま          | ドレッシング              |                    |                    |       |           |
|       | 中華風そばろ煮                                  |             | ぶたひき肉,えびボール                      |                    | にんじん,グリーンピース     | しょうが,しいたけ,玉ねぎ              | じゃがいも,三温糖,でんぷん          |               | ガラスープ,しょうゆ,オイスターソース |                    |                    |       |           |
| 5金    | ソフトめん                                    | ○           |                                  | 牛乳                 |                  |                            | ソフトめん                   |               |                     | 694<br>28.3<br>3.8 | 816<br>33.0<br>4.7 | 豆類    |           |
|       | ちくわ磯辺あげ                                  |             | ちくわ磯辺あげ                          |                    |                  |                            | 米油                      |               |                     |                    |                    |       |           |
|       | ごぼうとコーンのサラダ                              |             | サラダチキン                           |                    | ブロッコリー,にんじん      | だいこん,フライドごぼう               |                         | ドレッシング        |                     |                    |                    |       |           |
|       | きつねうどんかけ汁                                |             | とり肉,油あげ,うずなると                    |                    | にんじん             | ごぼう,しいたけ,玉ねぎ,ねぎ            | 里芋                      | 輪切り唐辛子,しょうゆ   |                     |                    |                    |       |           |
| 8月    | ご飯                                       | ○           |                                  | 牛乳                 |                  |                            | ご飯                      |               |                     | 642<br>28.3<br>2.0 | 771<br>33.8<br>2.6 | 海藻類   |           |
|       | ほたてハンバーグおろしソース                           |             | ほたてハンバーグ                         |                    | 大根おろし            | 三温糖,でんぷん                   |                         | ドレッシング,しょうゆ   |                     |                    |                    |       |           |
|       | 枝豆サラダ                                    |             | サラダチキン                           |                    | にんじん             | コーン,むき枝豆,キャベツ              |                         | ドレッシング        |                     |                    |                    |       |           |
|       | エビボールスープ                                 |             | えびボール,とうふ                        |                    | にんじん,小松菜         | しめじ                        | じゃがいも                   | いりごま          | ガラスープ,しょうゆ          |                    |                    |       |           |
| ヨーグルト |                                          | ヨーグルト       |                                  |                    |                  |                            |                         |               |                     |                    |                    |       |           |
| 9火    | 麦ご飯                                      | ○           |                                  | 牛乳                 |                  |                            | ご飯,おおむぎ                 |               |                     | 674<br>21.9<br>1.3 | 803<br>25.9<br>1.8 | 卵類    |           |
|       | キャベツサラダ                                  |             | サラダチキン,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                  |                    |                    |       |           |
|       | ほうれん草と豆のカレー                              |             | ぶたひき肉,太豆ミート,クラッシュ大豆,県産大豆         |                    | にんじん,ほうれん草,トマト   | にんにく,セロリー,玉ねぎ,カーネルコーン,チャツネ | じゃがいも                   | 米油,生クリーム      | カレールウ,中濃ソース,ガラスープ   |                    |                    |       |           |
|       | りんご                                      |             |                                  |                    | りんご              |                            |                         |               |                     |                    |                    |       |           |
| 10水   | カルシウムご飯                                  | ○           |                                  | 牛乳                 |                  |                            | ご飯,カルシウム米               |               |                     | 608<br>26.1<br>2.3 | 725<br>31.1<br>2.6 | 緑黄色野菜 |           |
|       | いわしの梅煮                                   |             | いわしの梅煮                           |                    |                  |                            |                         |               |                     |                    |                    |       |           |
|       | 五目豆                                      |             | ぶた肉,県産大豆                         | こんぶ                | にんじん             | ごぼう,むき枝豆                   | つきこんにゃく,三温糖             | 米油            | しょうゆ                |                    |                    |       |           |
|       | 玉ねぎのみそ汁                                  |             | 油あげ,とうふ                          |                    | にんじん             | 玉ねぎ,えのきたけ                  | じゃがいも                   |               | みそ                  |                    |                    |       |           |
| 11木   | 12月は1中、2中、3中、渡利中があげパンです。                 |             |                                  |                    |                  |                            |                         |               |                     |                    |                    |       |           |
|       | 1中<br>2中<br>3中<br>渡利中                    | きなこあげパン     | ○                                | きな粉(大豆)            | 牛乳               |                            |                         | コッパパン,グラニュー糖  | 米油                  | /                  | 752<br>27.1<br>3.0 | 魚類    |           |
|       |                                          | ツナマヨサラダ     |                                  | ツナ                 |                  | ブロッコリー,にんじん                | キャベツ,レモン果汁              |               | いりごま,たまご不使用マヨネーズ    |                    |                    |       | しょうゆ      |
|       |                                          | じゃがいものコンソメ煮 |                                  | ベーコン               |                  | にんじん                       | 玉ねぎ,マッシュルーム,キャベツ,むき枝豆   | じゃがいも         | オリーブ油               |                    |                    |       | コンソメ,しょうゆ |
|       | 4中<br>岳陽中学校                              | コッパパン       |                                  |                    | 牛乳               |                            |                         | コッパパン         |                     | 617<br>21.6<br>2.5 | 740<br>25.6<br>3.0 | 魚類    |           |
|       |                                          | マーシャルピーンズ   |                                  | マーシャルピーンズ          |                  |                            |                         |               |                     |                    |                    |       |           |
|       |                                          | ツナマヨサラダ     |                                  | ツナ                 |                  | ブロッコリー,にんじん                | キャベツ,レモン果汁              |               | いりごま,たまご不使用マヨネーズ    |                    |                    |       | しょうゆ      |
|       |                                          | じゃがいものコンソメ煮 |                                  | ベーコン               |                  | にんじん                       | 玉ねぎ,マッシュルーム,キャベツ,むき枝豆   | じゃがいも         | オリーブ油               |                    |                    |       | コンソメ,しょうゆ |

◎福島市は給食費を1食あたり小学生175円、中学生180円補助しています。

◎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。

◎下線は県内産、太字は市内産の予定です。

◎塩分量が小・中ともに基準値以下の日には

◎業者から学校へ直接配送になるもの

3日(水) 納豆、8日(月) ヨーグルト

18日(木) はちみつゆずゼリー、22日(月) クリスマスデザート



「適しおマーク」がついています。

献立表には、料理ごとの材料のほか、家庭で補ってほしい食品を載せています。ご家庭での朝食や夕食づくりにご活用ください。



| 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                    | 611 《650》    | 24.2 《21～32.5》 | 18.8 《14.4～21.7》 | 354 《350》  | 2.3 《2.0未満》 |
| 中学校                    | 732 《830》    | 28.7 《27～41.5》 | 21.7 《18.4～27.7》 | 389 《450》  | 2.8 《2.5未満》 |

令和7年度 12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<br>～血や肉や骨になる～    | 緑の食品<br>～体の調子を整える～ | 黄の食品<br>～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 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 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            | たんばく質（g）           |             |
|     |                              |    |                       |                    |                                        |                         |                       | 塩分（g）              |             |
|     |                              |    |                       |                    |                                        |                         |                       | 小 中                |             |
| 12金 | ご飯                           |    |                       | 牛乳                 |                                        | ご飯                      |                       |                    | 海藻類         |
|     | えびしゅうまい<br>小1～小3:1個、小4～中学:2個 |    |                       |                    |                                        |                         |                       |                    |             |
|     | ホイコーロー                       | ○  | えびしゅうまい               |                    |                                        |                         |                       | 611<br>23.2<br>1.8 |             |
|     | 中華スープ(卵なし)                   |    | ぶた肉                   | にんじん、カ<br>ラーピーマン   | しょうが、たけのこ、<br>キャベツ                     | 三温糖、でん<br>ぶん            | ごま油                   | 731<br>27.2<br>2.3 |             |
| 15月 | ♡だいすきふくしまの日♡<br>ご飯           |    | とり肉、とうふ               | にんじん、小松<br>菜       | 玉ねぎ、しいたけ、きくら<br>げ、カーネルコーン、えのき<br>たけ    | じゃがいも                   | ごま油                   |                    | 肉類          |
|     | いかメンチかつ                      |    |                       |                    |                                        |                         |                       |                    |             |
|     | バックソース                       | ○  |                       |                    |                                        |                         |                       | 628<br>26.5<br>2.1 |             |
|     | 大根とツナのサラダ                    |    | ツナ                    | にんじん               | きゅうり、だいこん、むき<br>枝豆                     |                         |                       | 754<br>31.2<br>2.6 |             |
|     | あぶくま汁                        |    | 鮭、凍豆腐                 | にんじん               | だいこん、はくさい、<br>ねぎ、ごぼう                   | 里芋                      | みそ、酒粕                 |                    |             |
| 16火 | 米粉コッパパン                      |    |                       | 生乳                 |                                        | 米粉コッパ<br>パン             |                       |                    | 魚類          |
|     | はちみつりんごジャム                   |    |                       |                    |                                        | はちみつりん<br>ごジャム          |                       |                    |             |
|     | チーズインハンバーグ                   | ○  | チーズインハ<br>ンバーグ        |                    |                                        |                         |                       | 673<br>28.5<br>2.5 |             |
|     | ブロカリサラダ                      |    | サラダチキン                | ブロッコリー、<br>にんじん    | カリフラワー                                 |                         |                       | 808<br>34.1<br>3.2 |             |
|     | ポークビーンズ                      |    | ぶた肉、ベー<br>コン、県産太<br>豆 | にんじん、トマ<br>ト       | にんにく、玉ねぎ、マッ<br>シュルーム、パセリ               | じゃがいも、三<br>温糖           | 米油                    |                    |             |
| 17水 | ☆ふくしま健康応援メニュー☆<br>カルシウムご飯    |    |                       |                    |                                        | 牛乳のコクと、食材のうま味で減塩しています。  |                       |                    | 緑黄色<br>野菜   |
|     | 肉しゅうまい<br>小1～小3:1個、小4～中学:2個  | ○  | しゅうまい                 |                    |                                        | ご飯、カルシウ<br>ム米           |                       | 624<br>24.6<br>1.7 |             |
|     | 切干大根とひじきの<br>サラダ             |    | ツナ                    | ひじき                | にんじん                                   | きゅうり、切干大根、<br>もやし、レモン果汁 |                       |                    |             |
|     | 野菜たっぷり<br>ミルクみそ汁             |    | 油あげ                   | 生乳                 | にんじん                                   | だいこん、玉ねぎ、ね<br>ぎ         | みそ                    |                    |             |
|     |                              |    |                       |                    |                                        |                         |                       |                    |             |
| 18木 | ☆冬至献立☆<br>ご飯                 |    |                       | 生乳                 |                                        | ご飯                      |                       |                    | 海藻類         |
|     | ほっけの塩焼き                      |    | ほっけの塩焼<br>き           |                    |                                        |                         |                       | 596<br>26.4<br>1.8 |             |
|     | 冬至かぼちゃ                       | ○  |                       |                    | 西洋かぼちゃ                                 | ゆで小豆、さ<br>つまいも          |                       | 713<br>31.0<br>2.0 |             |
|     | あったか粕汁                       |    | とり肉、とう<br>ふ、油あげ       | にんじん               | ごぼう、だいこん、えの<br>きたけ、ねぎ                  | じゃがいも                   | 酒粕、みそ                 |                    |             |
|     | はちみつゆずゼリー                    |    |                       |                    |                                        | はちみつゆず<br>ゼリー           |                       |                    |             |
|     |                              |    |                       |                    |                                        |                         |                       |                    |             |
| 19金 | 中華ソフトめん                      |    |                       | 生乳                 |                                        | 中華ソフトめん                 |                       |                    | 豆類          |
|     | 中華ラビオリ                       |    | 中華ラビオリ                |                    |                                        |                         | 米油                    | 701<br>27.4<br>3.9 |             |
|     | 中華あえ                         | ○  | 中華くらげ                 | ほうれん草、に<br>んじん     | もやし                                    | 春雨                      | いりごま                  | 848<br>32.6<br>4.9 |             |
|     | みそラーメンかけ汁                    |    | ぶたひき肉                 | にんじん、にら            | にんにく、しょうが、もやし、<br>はくさい、ねぎ、メンマ、し<br>いたけ |                         | 豆板醤、ガラスー<br>プ、みそ、しょうゆ |                    |             |
| 22月 | ☆クリスマス献立☆<br>チキンライス(減量飯)     |    |                       | 生乳                 |                                        | ご飯                      |                       |                    | 魚類          |
|     | タンドリーチキン                     | ○  | チキンライス                |                    |                                        |                         | チキンライスの素              | 610<br>24.1<br>3.4 |             |
|     | もみの木サラダ                      |    | ツナ                    | ブロッコリー、<br>にんじん    | カリフラワー、レモン果<br>汁                       |                         |                       | 731<br>28.6<br>4.4 |             |
|     | マカロニスープ                      |    | ベーコン                  | にんじん               | 玉ねぎ、しめじ、セロ<br>リ、パセリ                    | じゃがいも、シェ<br>ルマカロニ       | しょうゆ、ガラ<br>スープ        |                    |             |
|     | セレクトデザート                     |    |                       |                    |                                        | ゼリー、ケーキ                 |                       |                    |             |
| 23火 | カルシウムご飯                      |    |                       | 生乳                 |                                        | ご飯、カルシウ<br>ム米           |                       |                    | 緑黄色<br>野菜   |
|     | ぶりのケチャップソース                  | ○  | ぶり鰯粉付き                |                    | にんにく                                   | 三温糖                     | 米油                    | 628<br>24.7<br>2.2 |             |
|     | ゆず香りあえ                       |    | かつお節                  | にんじん               | はくさい、ゆず、きゅう<br>り                       |                         |                       | 758<br>29.0<br>2.7 |             |
|     | 油ふのみそ汁                       |    | とうふ                   | にんじん               | だいこん、玉ねぎ、えの<br>きたけ、ねぎ                  | 油ふ                      | みそ                    |                    |             |

としこ  
年越しそば

ねんまつねんし ぎょうじしよく  
年末年始の行事食には、  
しんねん ねが  
新年への願いがこめられています。



風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

たんばく質 (たんぱく質) 肉類 魚介類 卵 大豆・大豆製品 牛乳・乳製品

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA: にんじん、ほうれん草、うなぎ、レバー

ビタミンC: ブロッコリー、パプリカ、いちご、キウイフルーツ、じゃがいも

ビタミンE: かぼちゃ、サラダ油、サケ、アーモンド

今年の冬至は 12月22日

冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。