



1月こんだて表 (1月11日~21日)

今月のめあて

感謝して食べよう



令和3年度

【毎月19日は「食育の日」】
福島市北部学校給食センター

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)
小学校	中学校	～野菜は毎食しっかりと～	

曜日	主食	牛乳 まご のえい ぶ	おかず	赤の食品 ちやにくやほねになる	緑の食品 からだのちょうしをととのえる	黄色の食品 ねつやちからになる	主な調味料	小学校	中学校	～野菜は毎食 しっかりと～
11 火	中華類	○ 10	手作りかぼちゃミートグラタン ちゃんぽんめんかけ汁 みかん	豚ひき肉 大豆 いか えび うすら卵 豚肉	牛乳 チーズ かぼちゃ にんじん	中華類 たまねぎ マッシュルーム きゃべつ たけのこ もやし しいたけ みかん	ケチャップ ソース コ ンソメ ごま油 ちゃんぽんスープ	685 32.7 19.0 387	878 40.9 21.9 422	海藻類
12 水	ごはん	○ 12	さばみそ煮 だいこんとツナのサラダ 豚汁	牛乳 さばみそ煮	牛乳 わかめ にんじん	ごはん きゅうり だいこん	しょうゆ ドレッシング	657 28.9 19.6 363	758 32.7 21.1 393	果物
13 木	ごはん	○ 12	「だいすきふくしまの日」献立 県産きゃべつメンチカツ わさびドレッシングあえ 七草すいとん汁	牛乳 きゃべつメンチカツ とり肉 とり肉 あぶらあげ	牛乳 のり にんじん こまつな にんじん	ごはん 米油 ごま 米油 三温糖 しょうゆ わさ び みそ	693 23.9 20.9 442	828 27.8 24.3 497	魚・ 小魚類	
14 金	麦ごはん	○ 9	「かみかみ」献立 フライドごぼうサラダ ハヤシチュー りんご	牛乳 とり肉 豚肉	牛乳 にんじん ブロッコリー にんじん グリンピース	麦ごはん 米油 ドレッシング	691 19.9 16.9 272	827 22.7 19.1 286	魚・ 小魚類	
17 月	米粉 コッペパン	○ 8	県産りんごジャム ハムチーズサンド コールスローサラダ じゃがいもベーコン煮	牛乳 ハムチーズサンド ハム ベーコン	牛乳 にんじん にんじん グリンピース	米粉コッペパン 県産りんごジャム 米油 ドレッシング コンソメ	690 23.2 23.8 449	884 29.4 28.8 517	魚・ 小魚類	
18 火	ごはん	○ 9	「だいすきふくしまの日」献立 しゅうまい (小1~4年1こ・小5~中2こ) ちゅうか和え マーボー豆腐	牛乳 しゅうまい ちゅうかくらげ とうふ 豚ひき肉	牛乳 にんじん にんじん いら	ごはん 春雨 ごま ドレッシング かたくり粉 米油 デンメシジャン オイ スターソース みそ	698 24.4 22.1 291	880 30.6 28.7 314	魚・ 小魚類	
19 水	ごはん	○ 13	「和食の日「まごわやさしい」」献立 塩さば しみ大根のうま煮 あおさのみそ汁	牛乳 塩さば 豚肉 さつまあげ とうふ あおさのり	牛乳 にんじん さやいんげん にんじん	ごはん こんにゃく 米油 しょうゆ 三温糖 じゃがいも みそ	665 28.5 23.6 351	794 33.2 27.7 383	果物	
20 木	ごはん	○ 8	ハンバーグ ごぼうサラダ 白菜とベーコンのスープ	牛乳 ハンバーグ とり肉 ベーコン	牛乳 にんじん にんじん	ごはん ごま ドレッシング 春雨 じゃがいも とりがらスープ	627 21.3 17.5 336	749 24.4 20.1 346	魚・ 小魚類	
21 金	麦ごはん	○ 11	わかめサラダ チキンカレー いちごヨーグルト	牛乳 わかめ とり肉 いちごヨーグルト	牛乳 にんじん にんじん グリンピース トマト	麦ごはん ドレッシング じゃがいも バター カレーソース りんごソース チャツネ	702 21.7 15.4 400	806 24.0 16.5 412	豆・ 豆製品	

1月こんだて表 (1月24日~31日)



エネルギー (kcal)
タンパク質 (g)
脂質 (g)
カルシウム (mg)

家庭で
とりたい食品

日	主食	牛乳 まご ポイント	おかず	赤の食品 ちやにくやほねになる		緑の食品 からだのちょうしをとのえる			黄色の食品 わつやちからになる		主な調味料	小学校	中学校	~野菜は毎食 しっかりと~	
24月	米粉 コッペパン	○ 9	キッシュ風オムレツ ブロッコリーのごまサラダ クラムチャウダー・ミルメーク	牛乳					米粉コッペパン			648	819	豆・ 豆製品	
				キッシュ風オムレツ									26.2		32.7
				1月24~30日 は、全国学校給食 週間です。		ブロッコリー にんじん	ぎやべつ コーン			ごまドレッシング			21.7		25.2
				あさり ベーコン	生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	バター	ホワイトルー			402		448
25火	ソフト麺	○ 10	小松菜のアーモンド和え 五目うどんかけ汁 玉子ドーナツ	牛乳								729	914	海藻類	
				にんじん こまつな	もやし			アーモンド	三温糖	しょうゆ			27.1		33.9
				とり肉 あぶらあげ なた	にんじん	だいこん ねぎ しめじ しいたけ	つきごんにやく	しょうゆ			23.9	27.8			
26水	ごはん	○ 10	秋田県の郷土料理献立 鮭塩焼き こんぶ漬け だまこもち汁	牛乳								599	733	いも類	
				鮭									26.5		34.0
				だまこもち汁は、秋田県の郷土料理です。米をつぶしだんごにして、冬野菜といっしょに煮込みます。体の中から温まりますよ。	塩こんぶ	にんじん	だいこん きゅうり						11.8		13.6
				とり肉	にんじん	ごぼう はくさい しいたけ ねぎ	だまこ ごんにやく	しょうゆ			323	350			
27木	ごはん	○ 8	県北の郷土料理献立 県産とりつくね いかにんじん 凍み豆腐のみそ汁	牛乳								645	802	魚・ 小魚類	
				県産とりつくね									23.9		29.7
				いか	にんじん					しょうゆ 三温糖			17.7		22.3
28金	紫黒 ごはん	○ 12	会津の郷土料理献立 にしんの甘露煮 ひきな炒り こづゆ・ごま塩	牛乳								635	756	豆・ 豆製品	
				にしん甘露煮									24.4		28.0
				紫黒米(しこくまい)は、会津産の「おくのむらさき」という米です。赤飯のような仕上がりになります。	さつまあげ	にんじん みつば	だいこん			しょうゆ 三温糖			14.8		16.8
				ほたて貝柱 ナルト	にんじん	たけのこ しいたけ	こんにやく さといも	黒ごま	しょうゆ			438	476		
31月	中学校のみ あげぱん	○ 12	大鳥中3年生希望献立 りっちゃんサラダ 冬野菜のシチュー ミルクプリン	牛乳									935	魚・ 小魚類	
				きなこ											
				ハム かつおぶし とり肉	こんぶ	にんじん	ぎやべつ きゅうり コーン			す しょうゆ 三温糖			32.6		36.1
31月	米粉 コッペパン	○ 11	いちご&マーガリン りっちゃんサラダ 冬野菜のシチュー ミルクプリン	牛乳								732	魚・ 小魚類		
				ハム かつおぶし	こんぶ	にんじん	ぎやべつ きゅうり コーン			す しょうゆ 三温糖				26.2	
				とり肉	生クリーム	にんじん ブロッコリー	はくさい たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	バター	ホワイトルー				29.5	
										ミルクプリン				410	

今月の学校直送品及び容器回収品 21日(金)いちごヨーグルト(ヤクルト) 31日(月)ミルクプリン(学校給食会)

※ まごわやさしい献立...「まめ・ごま・かいそう・やさい・さかな・きのこ・いも」などを使った“食物せんいたっぷり”“ミネラルたっぷり”の献立で、排便や免疫力を高める効果があります。
※ まごポイント.....「まめ・ごま・かいそう・やさい・さかな・きのこ・いも」を使用した品数です。

※ 都合により献立の内容が変わることがあります。
※ 給食用食材は放射能検査で安全性が確認されたものを使用しております。
※ 学校には1週間単位で産地をお知らせしています。詳細は学校にお問い合わせください。



1月の平均栄養価		エネルギー-たんぱく質 脂質 炭水化物カルシウム 塩分				
		kcal	g	g	g	mg
(小)	実施値	672	25.2	20.0	97.5	377
	基準値	650	21.1~32.5	14.4~21.6		350
(中)	実施値	824	30.4	23.3	123.3	412
	基準値	830	27.0~41.5	18.4~27.7		450