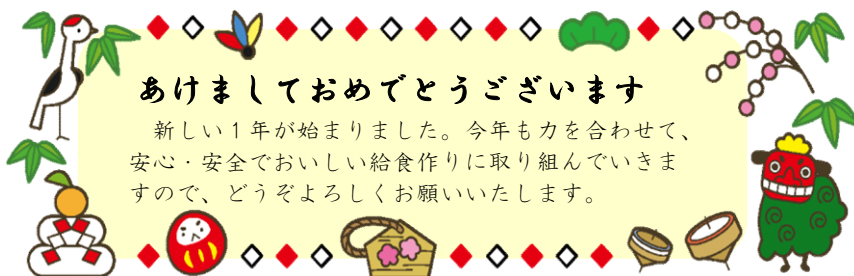


2025 1月 こんだて表 本宮方部学校給食センター				赤の食品 血や肉や骨となる	緑の食品 体の調子を整える	黄色の食品 熱や力となる	栄養成分 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 小学校	栄養成分 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 中学校	
日	曜	主食	おかず・デザート	牛乳					
9	木	チャーシューメン	小籠包 ごぼうサラダ お正月豆乳ハハロア	牛乳	牛乳 焼き豚 なたと メンマ わかめ 鶏肉	★にんじん 玉葱 ★ねぎ とうもろこし メンマ ごぼう きゅうり	中華めん ごま油 エッグフリーマヨネーズ 三温糖 しょうろんほう 豆乳ハハロア	542 24.2 19.8 3.3	625 27.8 20.8 3.6
10	金	ごはん	鯖のササ揚げ 白菜と厚揚げの煮びたし 七草風白玉汁	牛乳	牛乳 さわら 絹厚揚げ 鶏肉	こまつな ★はくさい せり ★にんじん ★だいこん しゅんぎく ほうれん草	米 強化米 油 白玉餅	627 26.7 20.4 1.7	750 31.3 23.2 2.0
13	月	成人の日							
14	火	チキンカレーライス	フレンチサラダ オレンジ	牛乳	牛乳 ☆鶏肉 ロースハム 脱脂粉乳	★にんじん 玉葱 グリーンピース キャベツ きゅうり オレンジ トマトピューレ	米 強化米 じゃがいも カレールウ 油 フレンチドレッシング ウスターソース	640 22.2 21.1 2.9	764 25.4 23.6 3.4
15	水	ごはん	「福島健康応援献立」 赤魚の甘みそ焼き いんげんの炒めもの 野菜たっぷりみそ汁	牛乳	牛乳 赤魚 ☆豚肉 さつま揚げ ★みそ	さやいんげん ★にんじん えのきたけ 切干しだいこん ★ねぎ ★はくさい ☆ごんにゃく	米 強化米 三温糖 油 さつまいも	548 25.7 12.2 2.5	642 29.1 12.7 2.5
16	木	ごはん	豚肉の香味だれ ブロッコリーサラダ なめこのみそ汁	牛乳	牛乳 豚肉 ツナ 豆腐 ★みそ	★ねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり ☆なめこ ★だいこん ★にんじん ほうれん草	米 強化米 ごま油 三温糖	581 27.5 21.4 2.2	686 31.4 23.9 2.5
17	金	ごはん	貝だくさん卵焼き 里芋のにっころがし 凍み豆腐汁	牛乳	牛乳 卵焼き 豚肉 凍り豆腐 ★みそ	★にんじん えだまめ ★だいこん 玉葱 こまつな ☆ごんにゃく	米 強化米 さといも 三温糖	572 26.4 16.6 2.3	682 30.5 18.3 2.7
20	月	ごはん	ハンバーグのトマトソースかけ マカロニサラダ 冬野菜のスープ	牛乳	牛乳 ハンバーグ 鶏肉 ベーコン	玉葱 トマト きゅうり キャベツ ★にんじん だいこん はくさい パセリ	米 強化米 三温糖 マカロニ 中濃ソース エッグフリーマヨネーズ	628 28.9 16.8 2.3	739 33.4 18.7 2.5
21	火	ひじきごはん	ポテトの野菜みそ和え かき玉汁 はるか	牛乳	牛乳 ひじき ☆鶏肉 ☆豚肉 ★みそ 油揚げ 木綿豆腐 たまご	にんじん えだまめ 干し椎茸 玉葱 ほうれん草 パセリ はるか	米 強化米 三温糖 油 じゃがいも かたくり粉	622 26.7 20.8 2.6	739 30.7 23.5 3.1
22	水	ごはん	鮭の塩焼き 野菜炒め 白菜のみそ汁	牛乳	牛乳 鮭 豚肉 ★みそ	キャベツ ★にんじん 玉葱 ☆もやし 青ピーマン ★はくさい こまつな	米 強化米 油 さといも オイスターソース	512 28.0 13.0 2.0	610 33.0 14.2 2.3
23	木	きなこ揚げパン	ささみと野菜のサラダ ポークビーンズ 福島県産ももゼリー	牛乳	牛乳 きな粉 鶏肉 わかめ 豚肉 大豆	きゅうり キャベツ ★にんじん 玉葱 マッシュルーム トマト	コッペパン 油 三温糖 じゃがいも ☆ももゼリー ウスターソース 和風ドレッシング	611 28.0 22.8 3.1	717 32.9 25.9 3.7
24	金	紫黒ごはん	「会津地方の郷土料理」 にしんの照り煮 切干大根の煮物 こつゆ	牛乳	牛乳 にしん 豚肉 ほたて 油揚げ	切干しだいこん ★にんじん えだまめ きくらげ 干し椎茸 さやえんどう ☆ごんにゃく	米 紫黒米 油 三温糖 さといも 焼きふ	607 28.6 18.6 2.1	731 33.8 21.3 2.6
27	月	ごはん	「福島県産食材たっぷり献立」 納豆 鶏肉のすき焼き風 大根と麩のみそ汁 りんご	牛乳	牛乳 ☆納豆 ☆鶏肉 焼き豆腐 ★みそ	えのきたけ はくさい ★ねぎ ★にんじん ★りんご こまつな ★だいこん ☆ごんにゃく	米 強化米 油 ごんにゃく 三温糖 じゃがいも 焼きふ	587 26.3 18.2 2.1	705 31.1 20.6 2.6
28	火	ごはん	「中通り地方の郷土料理」 豚肉のみそ焼き 県産いかにんじん ざくざく	牛乳	牛乳 ☆豚肉 鶏肉 焼き豆腐 さつま揚げ いか	だいこん ★にんじん ごぼう 干し椎茸 しめじ ☆ごんにゃく	米 強化米 さといも	632 32.2 20.7 1.9	754 37.4 23.3 2.2
29	水	ごはん	「浜通り地方の食材を使った献立」 県産カシキカツ もやしの炒め物 マミーすいとん	牛乳	牛乳 ☆カシキ 油揚げ ☆豚肉 ☆鶏肉	にら ☆もやし ★ねぎ とうもろこし ごぼう だいこん ★にんじん はくさい	米 強化米 油 中ざら糖 ごま油 すいとん ウスターソース	695 30.1 18.0 2.6	802 32.6 19.9 2.7
30	木	横須賀海軍カレー	[タイムスリップ！] カレーのルーツを味わおう！ フルーツヨーグルト チンゲン菜のスープ	牛乳	牛乳 豚肉 ヨーグルト ベーコン 豆腐	★にんじん 玉葱 みかん パイン もも チンゲン菜 ★ねぎ 干し椎茸	米 強化米 油 じゃがいも ウスターソース カレールウ	678 31.0 20.7 3.1	809 36.2 23.3 3.4
31	金	ごはん	照り焼きチキン 野菜のチャプチェ わかめのみそ汁	牛乳	牛乳 鶏肉 ☆豚肉 豆腐 わかめ ★みそ	★にんじん にら ★ねぎ ほうれん草 干し椎茸 たけのこ	米 強化米 はるさめ ごま油 三温糖	618 29.1 23.6 2.4	703 32.5 23.5 2.5

※ 食材の都合等により、献立内容及び食材の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。

★=地元産の食材  
☆=福島県産の食材  
米=地元産  
牛乳=福産島県産



1月は正月をはじめ、七草や、24日～30日の「学校給食週間」などの行事があります。これらの行事にちなんだ給食が登場しますので、楽しみにしててくださいね。