

1月の給食献立予定表

日	曜	献立名	お知らせ	エネルギーのもと	からだをつくるもと	からだのちようしをととのえるもと	エネルギー kcal	給食が お休み	
8	水	ごはん 牛乳 寒ブリの照り焼き ブロッコリーのおかか和え 油ふ入り肉じゃが		ごはん じゃがいも あぶら あぶら	ぶたにく ぶり かつおぶし	牛乳 ブロッコリー にんじん	たまねぎ えだまめ いとこんにやく	幼 ー 小683 中744	幼稚園
9	木	食パン 牛乳 にくだんご 野菜たっぷりピザの具 春雨スープ		パン じゃがいも はるさめ	マヨネーズ ウインナー にくだんご	牛乳 チーズ ブロッコリー にんじん	ねぎ しいたけ はくさい たまねぎ コーン たけのこ	幼542 小753 中848	
10	金	麦ごはん 牛乳 みかん 和風あえ ポークカレー	食育week 14~17日	ごはん 麦 じゃがいも	油 ちくわ ぶたにく	牛乳 わかめ にんじん こまつな	もやし たまねぎ セロリ グリンピース みかん	幼567 小649 中835	
14	火	サンドパン 牛乳 オムレツのトマトソースがけ 緑のフレンチサラダ ABCスープ	〔お誕生日おめでとう給食〕	パン じゃがいも マカロニ	たまご ベーコン	牛乳 ブロッコリー トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ	幼519 小633 中820	
15	水	麦ごはん 牛乳 鮭のみそマヨ焼き ごま酢あえ 七草汁	地産地消推進事業献立 〔七草給食〕	ごはん 麦 さいとも	ごま油 マヨネーズ	牛乳 にんじん こまつな	だいこん かぶ ねぎ はくさい キャベツ もやし きゅうり	幼124 小654 中841	幼牛乳のみ
16	木	黒パン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き ビーンズサラダ 白菜としめじのスープ	地産地消推進事業献立 〔かみかみ給食〕	コッペパン くるさど じゃがいも マーマレード	油 とりくに ベーコン だいず ビーンズ	牛乳 にんじん ブロッコリー	キャベツ コーン たまねぎ はくさい しめじ	幼540 小693 中856	
17	金	ごはん 牛乳 とうりのからあげ 冬菜のおひたし ☆凍み大根のもの	みんなで食べる国見の日 ☆森江野地区の佐久間さん	ごはん じゃがいも でんぶ こむぎ	油 ごま油	牛乳 ごんぶ にんじん ふゆな	ごぼう もやし こんにやく	幼512 小637 中815	
20	月	麦ごはん 牛乳 鮭のムニエル ブロッコリーのため みそ汁 ヨーグルト	〔ふくしまっ子ごはんコンテスト〕 応募作品から 国見小6年 寺島結愛さんの	ごはん 麦 こむぎ	バター たまご ソーセージ とうふ	牛乳 ヨーグルト わかめ	ブロッコリー はくさい	幼550 小674 中853	
21	火	コッペパン 牛乳 ぬるチーズ カレーコロッケ ブロッコリーサラダ 豆腐スープ くだもの		パン じゃがいも こむぎ	油 ごま	牛乳 チーズ ブロッコリー にんじん	ねぎ キャベツ コーン たまねぎ ぼんかん	幼526 小646 中825	
22	水	麦ごはん 牛乳 ぎょうざ 中華サラダ マーボードーフ		ごはん 麦 はるさめ ぎょうざ	ごま油 ぶたにく とうふ	牛乳 にんじん にら	キャベツ もやし ねぎ しいたけ	幼124 小676 中848	幼牛乳のみ
23	木	カットコッペパン 牛乳 ウインナー キャベツのレモンサラダ パンパキンポタージュ	学校給食週間 24~30日	パン	ウインナーソーセージ ベーコン	牛乳 にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり たまねぎ レモン マッシュルーム	幼568 小667 中857	
24	金	セルフおにぎり(ゆかりごはん) 牛乳 手巻きおり ほうれんそうたまご巻き ブロッコリーサラダ 南瓜入りすいとん		ごはん こむぎ	油 とりくに あぶらあげ たまご	牛乳 のり にんじん かぼちゃ あかしそ こまつな ほうれんそう ブロッコリー	だいこん はくさい コーン	幼499 小624 中805	
27	月	わかめごはん 牛乳 さんまのにつけ 浪江焼きそば風ソテー あおさのみそ汁	〔△浜通りの給食〕	ごはん めん	油 さんま ぶたにく とうふ	牛乳 あおさ わかめ にんじん	もやし キャベツ	幼547 小683 中861	
28	火	コッペパン ジャム 牛乳 魚フライ ゆで野菜 グラムチャウダー		コッペパン じゃがいも こむぎ ジャム 生クリーム	油 ベーコン ホキ あさり	牛乳 にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ マッシュルーム	幼561 小676 中870	
29	水	麦ごはん 牛乳 鮭の味噌こうじ焼き ひき菜炒り ざくざく煮	〔△中通りの給食〕	ごはん 麦 さいとも	油 さけ とりくに さつまあげ とうふ しみととうふ	牛乳 にんじん せり	だいこん ごぼう ながねぎ しいたけ	幼 ー 小673 中834	幼稚園
30	木	ソフトメン 牛乳 天ぷらまんじゅう 野菜のじゅうねん和え 山菜五目うどんかけ汁	〔△会津地方の給食〕	ソフトめん まんじゅう こむぎ	油 じゅうねん かまぼこ	牛乳 ほうれんそう にんじん	はくさい しいたけ ごぼう もやし さんさい ながねぎ	幼568 小679 中864	
31	金	麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 豚汁 りっちゃん元気サラダ	〔中学校のリクエスト献立〕 から 保健委員会活動で、1年・2年・3年の生徒 及び先生方の人気メニューを調査し、	ごはん 麦 さいとも	油 さば ぶたにく ハム とうふ かつおぶし	牛乳 ごんぶ にんじん	キャベツ きゅうり コーン だいこん ごぼう ながねぎ はくさい こんにやく	幼513 小633 中828	

材料の都合により献立が変更になることもありますのでご了承ください。
使用食材については毎日、放射性物質の測定を行っています。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	食塩
	g	g	g	mg	g	g
小630	26.1	20.5	88.6	402	5.9	2.2
中789	31.4	23.8	119.3	482	7.5	2.5
幼558	21.7	18.6	68.4	378	5.0	1.6



電気やガスが整備されていなかった昔は、食事を作る道具や食べ物を冷たく保存する方法は、今とは違いました。常温で食べ物を長く保存する方法は、生活の知恵から、生まれました。

昔と今の食事を作る道具	常温で食べ物を長く保存する方法
ごはんをたく 昔 かまど・羽釜 今 炊飯器	干す 干物 切干大根 干し柿 凍豆腐 凍大根 凍餅
にる、やく 昔 七輪 今 ガスコンロ 電磁調理器	塩づけ 梅干 新巻鮭
冷たく保存 昔 氷冷蔵庫 今 電気冷蔵庫	発酵 みそ



学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。