

今月のめあて:日本の食文化を知ろう

国見町給食センター

日	曜	献立名(前半)		赤の食品 ~体の組織をつくる~	緑の食品 ~体の調子を整える~	黄の食品 ~エネルギーのもとになる~	エネルギー(kcal)			給食休み	
							たんぱく質(g)				
							塩分(g)				
							幼	小	中		
9	金	✿魚の日献立✿	さけは、「災いを避ける」の「さけ」にかけて縁起の良い魚として昔から愛されています。				448	614	766		
		ごはん 牛乳 だいだいのババロア	牛乳 豆乳	だいだい果汁	ごはん さとう	23.3	30.2	37.1			
		さけのあけぼの焼き	さけ	にんじん	卵不使用マヨネーズ	1.6	1.9	2.2			
		れんこんのきんぴら	ぶた肉 さつま揚げ 大豆	にんじん れんこん	ごま油 さとう						
13	火	✿かみかみ献立✿	よくかんで食べると記憶力や判断力がアップします。しっかりかんで食べましょう。				448	600	733		
		ごはん 牛乳 国見納豆	牛乳 納豆		ごはん	21.4	26.8	30.3			
		たくあんあえ	かつおぶし	こまつな にんじん もやし たくあん		1.9	2.3	2.8			
		おでん	こんぶ ちくわ がんも うずら卵	にんじん 大根 きゅうり	さとう						
14	水	☆みんなで食べる国見町の日☆	国見町食卓図鑑より 藤田地区 高橋幸子さんの「けんちゃん汁」を味わいましょう。				124	598	757		
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	6.1	25.3	30.6	県北中3年生	幼牛乳のみ	
		いわしのかば焼き	いわし		さとう こめ油	0.2	2.2	2.7			
		水菜とこまつなのごまあえ		こまつな にんじん もやし みずな	さとう ごま						
15	木	国見のけんちゃん汁	とうふ みそ	にんじん ずいき ごぼう 大根 しめじ ねぎ	じゃがいも	478	599	760			
		中華めん 牛乳	牛乳		めん						
		ぎょうざ (幼小1~3年:1個、小4~中学生:2個)	ぶた肉	にら 玉ねぎ キャベツ	小麦粉	20.7	25.6	31.9			
		ナムル		ほうれん草 にんじん もやし 切り干し大根	さとう ごま油	2.2	2.7	3.3			
16	金	みそラーメンスープ	ぶた肉 みそ	にんじん にら はくさい コーン めんま ねぎ 干しいたけ にんにく		486	653	809			
		✿1月生まれのお誕生日おめでとう献立✿	1月生まれのみなさん おめでとうございます!								
		麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん	19.0	23.7	27.9			
		ツナと海藻のサラダ	ツナ わかめ 茎わかめ とさかのり こんぶ	にんじん 大根 きゅうり	ドレッシング	1.6	1.7	2.2			
19	月	パークカレー	ぶた肉	にんじん トマト 玉ねぎ	じゃがいも カレールウ ごめ油 生クリーム						
		いちごヨーグルト	牛乳	いちご果汁	さとう	412	573	723			
		☆国見小1年2組!クエストメニュー☆	みんな大好き! とり肉マーマレード焼きの登場です。								
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	18.0	23.7	28.0			
20	火	どり肉マーマレード焼き	とり肉	にんにく	マーマレードジャム	1.4	1.8	2.0			
		豆とコーンのサラダ	大豆	にんじん キャベツ コーン きゅうり 金時豆 えだ豆 白いんげん豆	ドレッシング						
		ABCスープ	ペーパン	にんじん こまつな シメジ 玉ねぎ	マカロニ						
		☆福島健康応援メニュー☆	野菜をたっぷり使った担々スープ! よくかんで食べてください。			492	635	766			
21	水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	20.7	25.0	28.2			
		さばのみぞ煮	さば みぞ		さとう	2.0	2.2	2.6			
		ひきな炒り	油揚げ	にんじん えだ豆 大根	さとう こめ油						
		たっぷり野菜の担々スープ	ぶた肉 みそ	にんじん こまつな しめじ キャベツ ねぎ ショウガ にんにく	こめ油 ごま 春雨						
22	木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	124	602	741			
		ししゃものから揚げ(小中:2個)	ししゃも		小麦粉 こめ油	6.1	27.9	32.4			
		しそひじきあえ	ひじき	ほうれん草 にんじん もやし キャベツ		0.2	2.3	2.5			
		親子煮	とり肉 たまご	にんじん グリーンピース たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ	じゃがいも さとう						
✿県北中3組!クエストメニュー✿											
体のあたたまるコーンポタージュの登場です!											
22	木	コッペパン 牛乳 チョコクリーム	牛乳		パン チョコクリーム	500	633	834			
		たこナゲット (幼小1~3年:1個、小4~中学生:2個)	たこ いか		小麦粉 でんぱん	17.4	22.3	29.8			
		春雨サラダ	ハム	にんじん もやし きゅうり	はるさめ こめ油 ごま油	2.0	2.6	3.5			
		コーンポタージュ	ペーパン 牛乳	にんじん パセリ 玉ねぎ コーン	じゃがいも シチュール ウ 生クリーム						

◎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。

◎給食で使用しているマヨネーズは、卵不使用のものです。

◎太字の食材は、国見町産、福島県産を使用予定です。

今月1ヶ月あたりの平均栄養価

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)
幼稚園	456	20.8	16.3	306	1.9
小学校	599	26.1	19.0	371	2.3
中学校	751	31.3	21.6	400	2.7

令和7年度 1月 献立表

日	曜	献立名(後半)		赤の食品 ~体の組織をつくる~			緑の食品 ~体の調子を整える~			黄の食品 ~エネルギーのものになる~			国見町給食センター				
													エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)	給食休み	
幼	小	中															
✿くにみ幼稚園年長さんリクエストメニュー✿																	
23	金	ごはん 牛乳	牛乳											436	571	729	
		とりのから揚げ	とり肉											17.1	21.0	25.3	
		ひじきの煮物	ひじき さつま揚げ 大豆	にんじん ごぼう 干しいたけ										2.2	2.4	3.0	
		わかめスープ	ベーコン わかめ	にんじん チンゲンサイ ねぎ たけのこ 干しいたけ													
☆ 福島県 中通りの献立 ☆														24日～30日は学校給食週間です♪ 今日は中通りの郷土料理「いかにんじん」です。			
26	月	ごはん 牛乳 牛乳プリン	牛乳											432	574	720	
		さばの塩焼き	さば											28.1	33.3	40.4	
		いかにんじん	するめいか	にんじん 長にんじん										2.0	2.4	2.9	福島県
		しみどうふ入り根菜汁	ぶた肉 しみどうふ みそ	にんじん れんこん ごぼう ねぎ													
✿国見小ふれあい2組リクエストメニュー✿														りっちゃんサラダは大人気ですね。			
27	火	ごはん 牛乳 ミルメークコーヒー	牛乳											447	608	762	
		とり肉ガーリック焼き	とり肉											20.6	26.9	32.1	
		りっちゃんサラダ	ハム こんぶ かつおぶし	にんじん きゅうり コーン キャベツ										2.0	2.3	2.8	
		青菜のみそ汁	油あげ みそ	こまつな にんじん 大根 えのきだけ													
☆ 福島県 浜通りの献立 ☆														いわき市の郷土料理八杯汁の登場です。			
28	水	ごはん 牛乳	牛乳											582	707	28.5	
		かつおかつ パックソース	かつお	玉ねぎ										25.4	1.9	2.2	
		いそあえ	かまぼこ のり	にんじん こまつな もやし													
		八杯汁	生あげ	にんじん ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ													
29	木	ソフトメン 牛乳	牛乳											457	563	727	
		いろどり野菜肉だんご (幼:1個、小中:2個)	とり肉	にんじん ごぼう ねぎ										23.2	29.1	36.8	
		くきわかめサラダ	ハム くきわかめ	にんじん きゅうり キャベツ										2.4	2.9	3.4	
		五目うどんスープ	ぶた肉 なると 油あげ	にんじん ごぼう 玉ねぎ えのきだけ													
☆ 福島県 会津の献立 ☆														会津の郷土料理「こづゆ」と会津のB級グルメ「ソースカツ」の登場です。			
30	金	ごはん 牛乳	牛乳											439	583	738	
		ソースカツ	ぶた肉											20.3	24.6	29.6	
		キャベツの塩こんぶあえ	塩こんぶ	にんじん きゅうり キャベツ										2.0	2.4	2.9	
		こづゆ	とり肉 ほたて	にんじん せり きくらげ 干しいたけ													

がっこう きゅうしょく 学校給食のはじまり

がつ か にち ぜんこくがっこうきゅうしょくしゃかん
1月24日～30日は、全国学校給食週間です。
給食の歴史を知りましょう。



1月24日から30日は 全国学校給食週間

学校給食は、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。



給食は生きた教材

給食の時間では、準備から片づけの実際の活動をくり返し行うことで、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につくことができます。

