

| 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 だいだいのパバロア | 牛乳 豆乳 | だいだい果汁 | ごはん さとう | | | | | | | | | | |
| | さけのあけぼの焼き | さけ | にんじん | 卵不使用マヨネーズ | | | | | | | | | | |
| | 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 | | | | | | | | | | |
| | 七草すいとん | とり肉 しみとうふ 油あげ | にんじん せり 大根 はくさい かぶ 干しいたけ | 小麦粉 | 1.6 | | | | | 1.9 | 2.2 | | | |
| 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 | | | | | | | | | | |
| | 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 | | | | | | | | | 21.4 | 26.8 | 30.3 |
| | 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 | | | | | | | | | | |
| | いよかん | | いよかん | | 1.9 | | | | | 2.3 | 2.8 | | | |
| 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 | 県北中3年生 幼牛乳のみ  | | | | | |
| | ごはん 牛乳 | 牛乳 | | ごはん | | | | | | | | | | |
| | いわしのかば焼き | いわし | | さとう こめ油 | 6.1 | | | | | 25.3 | 30.6 | | | |
| | 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 | | | | | | | | | | |
| | 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 | | | | | | | | 0.2 | 2.2 | 2.7 |
| 15 木 | 中華めん 牛乳 | 牛乳 | | めん | 478 | 599 | 760 |  | | | | | | |
| | 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 | | | | | | | | | | |
| | 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 | | | | | | | | | 2.2 | 2.7 | 3.3 |
| | 16 金 | 🍰 1月生まれのお誕生日おめでとう献立 🍰 | 1月生まれのおみなさん おめでとうございます！ | | | | | | 486 | 653 | 809 | | | |
| 麦ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | 麦ごはん | | | | | | | | | | |
| 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 | 19.0 | 23.7 | 27.9 | | | | | | | |
| ポークカレー | | ぶた肉 | にんじん トマト 玉ねぎ にんにく | じゃがいも カレールウ こめ油 生クリーム | | | | | | | | | | |
| いちごヨーグルト | | 牛乳 | いちご果汁 | さとう | | | | 1.6 | | | | 1.7 | 2.2 | |
| 19 月 | ☆ 国見小1年2組リクエストメニュー ☆ | みんな大好き！とり肉マーマレード焼きの登場です。 | | | | 412 | 573 | | 723 |  | | | | |
| | ごはん 牛乳 | 牛乳 | | ごはん | | | | | | | | | | |
| | と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 | 18.0 | | | 23.7 | | | 28.0 | | | |
| | 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 | ベーコン | にんじん こまつな しめじ 玉ねぎ | マカロニ | | | | | | | | 1.4 | 1.8 | 2.0 |
| 20 火 | ☆ 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 |  | | | | | |
| | ごはん 牛乳 | 牛乳 | | ごはん | | | | | | | | | | |
| | さばのみそ煮 | さば みそ | | さとう | 20.7 | | | | | 25.0 | 28.2 | | | |
| | 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 しょうが にんにく | こめ油 ごま 春雨 | | | | | | | | 2.0 | 2.2 | 2.6 |
| 21 水 | ごはん 牛乳 | 牛乳 | | ごはん | 124 | 602 | 741 | 幼牛乳のみ  | | | | | | |
| | 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 | | | | | | | | | | | |
| | 親子煮 | とり肉 たまご | にんじん グリンピース だけのこ 干しいたけ 玉ねぎ | じゃがいも さとう | | | | | | | | 0.2 | 2.3 | 2.5 |
| | 22 木 | ☆ 県北中3組リクエストメニュー ☆ | 体のあたたまるコーンポタージュの登場です！ | | | | | | 500 | 633 | 834 | | | |
| 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 | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | |
| コーンポタージュ | | ベーコン 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 | | | | 2.0 | | | | 2.6 | 3.5 | |

◎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カ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 |

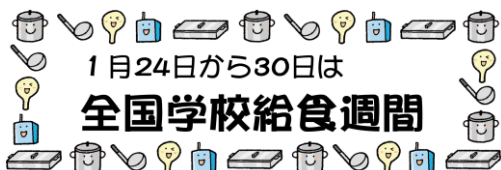
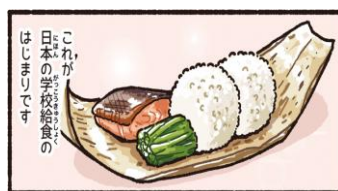
令和7年度 1月 献立表

| 令和7年度 1月 献立表 | | 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～ | 国見町給食センター | | | 給食休み | |
|--------------|---------|--|--------------------|---------------------------|-------------|-----|-----|------|--|
| 日 曜 | 献立名(後半) | | | | エネルギー(kcal) | | | | |
| | | | | | たんぱく質(g) | | | | |
| | | | | | 塩分(g) | | | | |
| | | | | | 幼 | 小 | 中 | | |
| 23 | 金 | ☆くにみ幼稚園年長さんリクエストメニュー☆ ひじきの煮物はごはんのおかずにとびたりですね。 | | | | 436 | 571 | 729 | |
| | | ごはん 牛乳 | 牛乳 | | ごはん | | | | |
| | | とりのから揚げ | とり肉 | | さとう こめ油 | | | | |
| | | 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 | さとう こめ油 | | | | |
| | | 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 | じゃがいも | | | | |
| 26 | 月 | ☆ 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。 | | | | 432 | 574 | 720 | |
| | | ごはん 牛乳 牛乳プリン | 牛乳 | | ごはん さとう | | | | |
| | | さばの塩焼き | さば | | | | | | |
| | | いかにんじん | するめいか | にんじん 長にんじん | | | | | |
| | | 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 | さといも | | | | |
| 27 | 火 | ☆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。 | | | | 447 | 608 | 762 | |
| | | ごはん 牛乳 ミルメークコーヒー | 牛乳 | | ごはん ミルメーク | | | | |
| | | とり肉ガーリック焼き | とり肉 | | 小麦粉 | | | | |
| | | りっちゃんサラダ | ハム ごんぶ かつおぶし | にんじん きゅうり コーン キャベツ | さとう こめ油 | | | | |
| | | 青菜のみそ汁 | 油あげ みそ | ごまつな にんじん 大根 えのきたけ | じゃがいも | | | | |
| 28 | 水 | ☆ 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。 | | | | 582 | 707 | 幼稚園 | |
| | | ごはん 牛乳 | 牛乳 | | ごはん | | | | |
| | | かつおかツ パックソース | かつお | 玉ねぎ | 小麦粉 こめ油 | | | | |
| | | いそあえ | かまぼこ のり | にんじん ごまつな 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 | さといも | | | | |
| 29 | 木 | ソフトめん 牛乳 | 牛乳 | | めん | 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 | さとう 小麦粉 | | | | |
| | | 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 | ドレッシング | | | | |
| | | 五目うどんスープ | ぶた肉 なたね 油あげ | にんじん ごぼう 玉ねぎ えのきたけ | | | | | |
| | | ☆ 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。 | | | | | | | |
| ごはん 牛乳 | 牛乳 | | ごはん | | | | | | |
| ソースカツ | ぶた肉 | | 小麦粉 こめ油 さとう | | | | | | |
| 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 | ごま油 | | | | | | |
| こづゆ | とり肉 ほたて | にんじん せり きくらげ 干しいたけ | さといも まめふ | | | | | | |

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ゅうかん
1月24日～30日は、全国学校給食週間です。
きゅうしょく れきし し
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けることができます。

