

# 1月のこんだてひょう

令和3年度  
西部学校給食センター

| 日                                                    | 献立名                                                          | 牛乳                | 赤のなかも・<br>血や肉になる                     |  牛乳 乳製品<br>小魚 海そう | 緑のなかも・<br>体の調子を整える        |  黄色のなかも・<br>熱や力のもとになる |  エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 家庭で<br>とってほしい<br>食品                |                                                         |            |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------|
|                                                      |                                                              | さかな にく<br>たまご まめ類 | 牛乳 乳製品<br>小魚 海そう                     | 色のこいやさい                                                                                            | 色のうすいやさい<br>くだもの きのこ      | ごはん パン めん<br>いも類 さとう                                                                                    | 油 種実<br>マヨネーズ                                                                                                     | 小 中                                |                                                         |            |
| 11<br>火                                              | ♪七草献立<br>ごはん 七草すいとん汁<br>鮭の塩焼き<br>ひじきの磯煮<br>乾燥ブルーネ            | ○                 | 鶏肉、油揚げ、<br>みそ、豚肉、さ<br>つま揚げ、鮭の<br>塩焼き | 牛乳、ひじき                                                                                             | にんじん、かぶ<br>の葉、せり          | だいこん、かぶ、ごぼ<br>う、干ししいたけ、枝<br>豆、乾燥ブルーネ                                                                    | 白米、すいとん、<br>じゃがいも                                                                                                 | 米油                                 | 608 714 kcal<br>29.5 32.4 g<br>15.0 16.4 g<br>2.5 2.9 g | その他の<br>野菜 |
| 12<br>水                                              | 中華めん<br>あんかけラーメンかけ汁<br>春雨サラダ<br>はるか                          | ○                 | 豚肉、いか、あ<br>さり                        | 牛乳                                                                                                 | にんじん、きぬ<br>さや             | しょうが、干ししいた<br>け、たけのこ、はくさ<br>い、ねぎ、とうもろこ<br>し、きゅうり、もやし<br>、はるか                                            | 中華めん、かたく<br>り粉、春雨                                                                                                 | 米油、ドレッシ<br>ング                      | 556 737 kcal<br>24.6 32.1 g<br>11.5 12.8 g<br>3.3 4.3 g | 緑黄色<br>野菜  |
| 13<br>木                                              | ♪だいすきふくしまの日<br>ごはん 凍み豆腐のみそ汁<br>県産かじきカツ<br>たくあんあえ<br>バックソース   | ○                 | 油揚げ、凍み豆<br>腐、みそ、かつ<br>お節、かじきカ<br>ツ   | 牛乳                                                                                                 | にんじん、ほう<br>れん草            | 玉ねぎ、ねぎ、キャバ<br>ツ、たくあん                                                                                    | 白米、じゃがいも                                                                                                          | ごま、米油                              | 647 748 kcal<br>26.0 29.1 g<br>18.1 19.7 g<br>2.5 3.1 g | 海藻         |
| 14<br>金                                              | 米粉パン ブルーベリージャム<br>ミネストローネ<br>キッシュ風オムレツ<br>ごぼうサラダ             | ○                 | ベーコン、キッ<br>シュ風オムレツ                   | 牛乳                                                                                                 | にんじん、トマ<br>ト              | にんにく、玉ねぎ、<br>キャベツ、とうもろこ<br>し、ごぼう、きゅうり                                                                   | 米粉パン、じゃが<br>いも、三温糖、プ<br>ルーベリージャム                                                                                  | ドレッシング                             | 655 834 kcal<br>23.9 28.9 g<br>21.1 24.4 g<br>2.7 3.6 g | くだもの       |
| 食育week 19日の「食育の日」にちなみ、食に関心を持つ週間、苦手な食品を一口でもがんばる一週間です。 |                                                              |                   |                                      |                                                                                                    |                           |                                                                                                         |                                                                                                                   |                                    |                                                         |            |
| 17<br>月                                              | カルシウムごはん<br>かにたまスープ<br>肉しゅうまい（小1こ、中2こ）<br>チンジャオロースー          | ○                 | かに、木綿豆<br>腐、鶏卵、豚<br>肉、肉しゅうま<br>い     | 牛乳                                                                                                 | チンゲンサイ、<br>にんじん、ピー<br>マン  | 玉ねぎ、干ししいた<br>け、にんにく、しょう<br>が、たけのこ                                                                       | 白米、かたくり<br>粉、三温糖                                                                                                  | ごま油、米油                             | 584 755 kcal<br>24.5 31.1 g<br>17.6 23.8 g<br>2.1 2.9 g | くだもの       |
| 18<br>火                                              | ♪和食の日<br>ごはん さけふりかけ<br>県産牛すき煮<br>塩昆布入りおひたし<br>デコボン           | ○                 | 牛肉、焼き豆<br>腐、さけふりか<br>け               | 牛乳、塩昆布                                                                                             | にんじん、ごま<br>つな             | ごぼう、干ししいた<br>け、えのきだけ、はく<br>さい、ねぎ、もやし、<br>デコボン                                                           | 白米、こんにゃ<br>く、ふ、三温糖                                                                                                | 米油、ごま                              | 569 677 kcal<br>22.0 25.8 g<br>15.9 17.9 g<br>2.0 2.4 g | 小魚         |
| 19<br>水                                              | ♪減塩の日<br>ごはん<br>さつま汁<br>鶏の照り焼き<br>ごまあえ                       | ○                 | 豚肉、木綿豆<br>腐、みそ、鶏の<br>照り焼き            | 牛乳                                                                                                 | にんじん、ほう<br>れん草            | だいこん、ぶなしめ<br>じ、ねぎ、キャベツ                                                                                  | 白米、さつまい<br>も、三温糖                                                                                                  | ごま                                 | 597 699 kcal<br>24.3 27.0 g<br>18.6 20.0 g<br>1.8 2.3 g | 海藻         |
| 20<br>木                                              | ♪かみかみの日<br>麦ごはん<br>豆カレー<br>海藻サラダ<br>いちごヨーグルト                 | ○                 | 豚肉、大豆、金<br>時豆、手亡豆、<br>ツナ             | 牛乳、わかめ、昆<br>布、茎わかめ、赤<br>角又、白杉のり、<br>いちごヨーグルト                                                       | にんじん、トマ<br>ト              | にんにく、玉ねぎ、り<br>んご、レモン、キャバ<br>ツ                                                                           | 白米、麦、じゃが<br>いも                                                                                                    | 米油、カレール<br>ウ                       | 706 837 kcal<br>24.5 28.2 g<br>17.3 19.8 g<br>2.1 2.7 g | 緑黄色<br>野菜  |
| 21<br>金                                              | サラダパン バックソース<br>コンソメスープ<br>ハムチーズフライ<br>ほうれん草サラダ              | ○                 | ベーコン、ハム<br>チーズフライ                    | 牛乳                                                                                                 | にんじん、ほう<br>れん草            | 玉ねぎ、エリンギ、と<br>うもろこし、もやし                                                                                 | サラダパン、じゃ<br>がいも                                                                                                   | ドレッシング、<br>米油                      | 627 849 kcal<br>22.7 30.0 g<br>23.4 30.6 g<br>3.1 4.2 g | その他の<br>野菜 |
| 1月24日～30日は、「全国学校給食週間」です。                             |                                                              |                   |                                      |                                                                                                    |                           |                                                                                                         |                                                                                                                   |                                    |                                                         |            |
| 24<br>月                                              | ♪会津地方の献立<br>カルシウムごはん<br>こづゆ にしんの甘露煮<br>ぜんまいの炒め煮<br>はちみつゆずゼリー | ○                 | ほたて、鶏肉、<br>さつま揚げ、に<br>しんの甘露煮         | 牛乳                                                                                                 | にんじん、三つ<br>葉              | きくらげ、ぜんまい                                                                                               | 白米、里いも、こ<br>んにゃく、ふ、三<br>温糖、はちみつゆ<br>ずゼリー                                                                          | 米油                                 | 592 692 kcal<br>20.3 23.2 g<br>13.3 14.5 g<br>2.1 2.5 g | たまご        |
| 25<br>火                                              | ♪東北地方の献立<br>ごはん バックソース<br>芋からのみそ汁<br>シャモ入りメンチカツ<br>いか人参      | ○                 | 油揚げ、みそ、<br>いか、シャモ入<br>りメンチカツ         | 牛乳                                                                                                 | 小松菜、にんじ<br>ん              | だいこん、芋がら、ね<br>ぎ                                                                                         | 白米、じゃがいも                                                                                                          | 米油                                 | 608 722 kcal<br>19.8 23.0 g<br>18.1 19.8 g<br>2.1 2.7 g | その他の<br>野菜 |
| 26<br>水                                              | ♪ソフとめん<br>肉うどんかけ汁<br>味付き煮たまご<br>ブロッコリーサラダ                    | ○                 | 豚肉、うすまき<br>なると、ハム、<br>味付き煮たまご        | 牛乳                                                                                                 | にんじん、ブ<br>ロッコリー           | ごぼう、干ししいた<br>け、玉ねぎ、ぶなしめ<br>じ、ねぎ、カリフラ<br>ワー                                                              | ソフとめん                                                                                                             | ごま、ドレッシ<br>ング                      | 593 770 kcal<br>28.5 35.6 g<br>15.8 17.5 g<br>2.9 3.4 g | いも類        |
| 27<br>木                                              | ♪浜通り地方の献立<br>ごはん<br>あおさのみそ汁<br>さばの塩焼き<br>凍み大根の煮物             | ○                 | 木綿豆腐、み<br>そ、鶏肉、さつ<br>ま揚げ、さばの<br>塩焼き  | 牛乳、あおさの<br>り、昆布                                                                                    | にんじん、さや<br>いんげん           | えのきだけ、ねぎ、た<br>けのこ、凍み大根                                                                                  | 白米、じゃがい<br>も、ふ、こんにゃ<br>く、三温糖                                                                                      | 米油                                 | 640 736 kcal<br>29.8 32.4 g<br>20.6 21.6 g<br>2.6 3.0 g | くだもの       |
| 28<br>金                                              | ♪パン・ブラック&ホワイトチョコ<br>冬野菜のクリームシチュー<br>りっちゃんサラダ<br>ミニトマト（2こ）    | ○                 | 鶏肉、ハム、か<br>つお節                       | 牛乳、生クリー<br>ム、昆布                                                                                    | にんじん、ブ<br>ロッコリー、ミ<br>ニトマト | 玉ねぎ、マッシュル<br>ーム、はくさい、とうも<br>ろこし、きゅうり、<br>キャベツ                                                           | 米粉パン、じゃが<br>いも、三温糖                                                                                                | ブラック&ホウ<br>ワイトチョコ、ホ<br>ワイトル、米<br>油 | 680 869 kcal<br>24.2 30.6 g<br>23.7 27.9 g<br>2.4 3.2 g | 豆類         |
| 31<br>月                                              | カルシウムごはん<br>会津地鶏の親子煮<br>五目さんびら<br>納豆 いちご（2こ）                 | ○                 | 鶏肉、鶏卵、豚<br>肉、納豆                      | 牛乳                                                                                                 | にんじん、ピー<br>マン             | 玉ねぎ、干ししいた<br>け、グリーンピース、ご<br>ぼう、いちご                                                                      | 白米、じゃがい<br>も、三温糖、こ<br>んにゃく                                                                                        | 米油、ごま油、<br>ごま                      | 640 771 kcal<br>25.2 30.4 g<br>17.9 21.0 g<br>1.8 2.1 g | 小魚         |
| 学校直送：20日（木）いちごヨーグルト 24日（月）はちみつゆずゼリー 31日（月）納豆         |                                                              |                   |                                      |                                                                                                    |                           |                                                                                                         |                                                                                                                   |                                    |                                                         |            |

学校直送：20日（木）いちごヨーグルト 24日（月）はちみつゆずゼリー 31日（月）納豆

※ 都合により献立の内容が変更となる場合があります。

1月のめあて  
感謝して食べよう

| 今月1ヵ月あたりの平均栄養価 |      |           |      |           |
|----------------|------|-----------|------|-----------|
|                | 小学校  |           | 中学校  |           |
|                | 実施値  | 基準値       | 実施値  | 基準値       |
| エネルギー(kcal)    | 620  | 650       | 761  | 830       |
| たんぱく質(g)       | 24.7 | 21.1～32.5 | 29.3 | 27.0～41.5 |
| 脂質(g)          | 17.9 | 14.4～21.7 | 20.5 | 18.4～27.7 |
| カルシウム(mg)      | 352  | 350       | 383  | 450       |
| 塩分相当量(g)       | 2.4  | 1.9       | 3.0  | 2.4       |

## 全国学校給食週間とは

学校給食は、栄養バランスのとれた食事によって、子どもたちの心身の成長を支え、また「生きた教材」として、生涯にわたって健康で充実した生活を送るための自己管理能力を育てるなどの役割があります。

全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。

