



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	からだのちょうしをととのえるもと	エネルギー kcal	給食がお休み		
11	火	コッペパン マーシャルピーンズ 牛乳 ハニーマスタードチキン キャベツとウインナーのソテー ABCスープ いよかん	受験生応援献立 ♪いい予感♪	コッペパン 米粉 はちみつ マカロニ	こめ油 マーシャルピーンズ	とり肉 ウインナー ベーコン	牛乳 にんじん こまつな ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	幼 ー 小 ー 中 741	幼稚園 小学校
12	水	ごはん 牛乳 さけのみそマヨネーズ焼き いかにんじん かぶと青菜のみそ汁		ごはん	マヨネーズ	さけ みそ いか とうふ 油あげ	牛乳 パプリカ パセリ にんじん こまつな	かぶ	幼 124 小 611 中 768	幼牛乳のみ 中3年
13	木	みそラーメン 牛乳 あげぎょうざ (幼1こ、小・中2こ) ひじきサラダ		ちゅうかソフトめん 小麦粉	こめ油 ドレッシング	ぶた肉 マグロオイルフレーク みそ	牛乳 にんじん チンゲンサイ	たけのこ きゅうり とうもろこし キャベツ にんにく しょうが もやし はくさい 長ねぎ えだまめ	幼 520 小 674 中 825	
14	金	ごはん 納豆 牛乳 さわらのごまみそ焼き れんこんといんげんのきんぴら せんべい汁	食育week 17日~21日	ごはん さとう せんべい	こめ油 ごま	さわら みそ とり肉 なっとう	牛乳 さやいんげん にんじん	ほししいたけ れんこん ごぼう 長ねぎ	幼 523 小 651 中 825	
17	月	ごはん 牛乳 五目あつやきたまご おひたし すき焼き	福島めぐみを 食べよう①	ごはん さとう	こめ油 ごま油	ぶた肉 たまご 焼きとうふ	牛乳 ほうれん草 にんじん	こんにやく もやし えのきたけ ほししいたけ はくさい 長ねぎ	幼 497 小 609 中 769	
18	火	コッペパン りんごジャム 牛乳 クリスピーチキン 切りほしだいこんのごまネーズ和え やさいスープ	カミカミ給食 	パン さとう りんごジャム	こめ油 マヨネーズ ごま	とり肉 ハム みそ ベーコン	牛乳 にんじん こまつな	切りほしだいこん きゅうり たまねぎ とうもろこし キャベツ	幼 577 小 709 中 887	
19	水	ごはん 牛乳 とうふハンバーグ野菜おろしソース もやしのナムル ☆だいこんのちゅうかスープ ぼんかん	みんなで食べる国見の日 (食卓図鑑PART2) ☆藤田地区 中田さん	ごはん さとう でん粉 はるさめ	こめ油 ごま油 ごま	とうふ とり肉 ぶた肉	牛乳 にんじん こまつな なら チンゲンサイ	にんにく しょうが 玉ねぎ だいこん もやし えのきたけ はくさい ぼんかん	幼 124 小 691 中 860	幼牛乳のみ
20	木	カットコッペパン 牛乳 ウインナートマトソースかけ りっちゃんサラダ パンプキンポタージュ	1月生まれのお誕生日 おめでとう給食 	パン でん粉 さとう	こめ油 シチュールウ 生クリーム	ウインナー ハム かつお節 とり肉	牛乳 こんぶ チーズ スキムミルク	にんじん かぼちゃ キャベツ きゅうり とうもろこし	幼 637 小 744 中 914	
21	金	ごはん 牛乳 とり肉のゆずみそ焼き ブロッコリーのツナマヨ和え なめことやさいのみそ汁 りんごゼリー	福島めぐみを 食べよう②	ごはん さとう じゃがいも	マヨネーズ	とり肉 みそ マグロオイルフレーク とうふ	牛乳 ブロッコリー にんじん こまつな	こんにやく なめこ キャベツ だいこん 玉ねぎ りんご	幼 536 小 654 中 815	

1月24日から30日は **全国学校給食週間** です。いつも食べている給食に目を向けて、給食の役割りについて考える1週間にしましょう。

24	月	ごはん 牛乳 かつおの揚げびたし ひじきの油いため はちはい汁	浜通りの郷土料理	ごはん さとう でん粉 さといも	こめ油 ごま	かつお とり肉 だいず さつまあげ なまあげ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん しょうが ごぼう だいこん 長ねぎ	幼 533 小 653 中 817	
25	火	ミニコッペパン いちごジャム 牛乳 やさいコロケ パックソース そえやさい ホワイトシチュー	昭和の給食	パン 米粉 じゃがいも いちごジャム	こめ油 シチュールウ 生クリーム	とり肉 チーズ スキムミルク	牛乳 パセリ	ブロッコリー にんじん 玉ねぎ	幼 609 小 706 中 872	
26	水	ごはん 牛乳 白ごまつくね ひきないり とん汁	中通りの郷土料理	ごはん さとう じゃがいも	こめ油	とりレバー とり肉 ぶた肉 さつまあげ とうふ みそ	牛乳	にんじん だいこん葉 はくさい 長ねぎ こんにやく	幼 ー 小 611 中 802	幼稚園
27	木	食パン スライスチーズ 牛乳 さといもコロケ コールスローサラダ オニオンスープ ミニトマト	国見町 ご当地バーガー給食	パン 小麦粉 さといも	こめ油 ドレッシング	ぶた肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ ミニトマト 玉ねぎ	幼 602 小 670 中 754	
28	金	ごはん 牛乳 ソースカツ ゆでキャベツ こづゆ でこぼん	会津の郷土料理	ごはん さとう 小麦粉 さといも ふ	こめ油	ぶた肉 ほたて	牛乳	にんじん さやいんげん こんにやく きくらげ キャベツ ごぼう でこぼん	幼 517 小 623 中 778	
31	月	ごはん 牛乳 ポークカレー ちゅうかサラダ ヨーグルト	県北中学校 リクエスト給食①	ごはん はるさめ さとう じゃがいも	こめ油 ごま油 カレーウ ハヤシルウ	ぶた肉 ハム	牛乳 チーズ くきわかめ ヨーグルト	にんじん きゅうり キャベツ もやし にんにく 玉ねぎ	幼 617 小 762 中 949	

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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	食物繊維 g	食塩 g
小 669	26.6	22.3	84.1	390	4.6	2.6
中 825	32.1	26.3	107.7	421	5.7	3.1
幼 494	20.0	17.7	59.0	327	3.3	1.9

和食のよさを見直そう!

いちじゅうさんさい ことば き
一汁三菜という言葉聞いたことがありますか？ これ
は、ごはんと汁物に3つのおかずを組み合わせたもので、
むかし わしよく こんだて きほん しゆん しよくさい
昔から和食の献立の基本となっています。旬の食材を
じょうず と い わしよく みなお
上手に取り入れた和食のよさを見直してみよう。



和食の配ぜん

和食は、食器の並べ方が決まっています。
茶わんは左側に、汁わんは右側に、主菜を右奥に、副
菜を左奥に置きます。はしは、はし先を左に向けて、手
前に置くようにします。

