



今年もよろしく
おねがいします!

令和6年 1月分学校給食予定献立表

今月の食育目標：日本の食文化を知ろう



国見町給食センター

日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーのもとになる食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	給食休み
10	水	正月料理献立 年取り魚のさけ、先が見通せるれんこんは、お正月の縁起の良い食べ物です。また、1月7日は、七草がゆを食べて胃腸を休めます。 ごはん 牛乳 さけのあけぼの焼き れんこんのみそ炒め 七草汁 牛乳プリン	牛乳 さけ ぶた肉 みそ とり肉	にんじん しょうが れんこん ごぼう むき枝豆 かぶ 大根 白菜 長ねぎ せり	ごはん マヨネーズ こめ油 さとう	幼 124 小 595 中 743	6.1 30.1 36.7	7.0 17.1 19.3	0.2 1.9 2.2	幼牛乳のみ 中学3年生
11	木	黒パン 牛乳 ジャーマンポテト 白菜とコーンのクリームスープ	牛乳 ウインナー とり肉 チーズ	玉ねぎ パセリ にんじん 白菜 とうもろこし	パン さとう こめ油 じゃがいも シチュールウ 生クリーム	幼 489 小 606 中 809	17.2 21.0 26.6	17.6 22.0 27.7	1.4 1.8 2.4	
12	金	△県北中学校3年生リクエスト給食△ いろいろ栄養バランスを考えて作った献立です。3年生の受験が、いい予感となりますように！ ごはん 牛乳 とり肉のマーメイド焼き 春雨サラダ ご汁 いよかん	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ	にんじん きゅうり キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ 大根 にんにく いよかん	ごはん 春雨 さとう マーメイドジャム ごま油 ごま じゃがいも	幼 518 小 669 中 823	23.5 29.9 35.0	18.6 22.9 25.8	1.6 2.3 2.6	大吉
15	月	△国見小学校1年生・2年生リクエスト給食△ 人気メニューを組み合わせた特別メニューです！ ごはん 牛乳 ハンバーグケチャップソースかけ りっちゃんサラダ ABCスープ	牛乳 とり肉 ぶた肉 ハム ベーコン みそ かつお節 昆布	にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし 玉ねぎ 小松菜	ごはん こめ油 でん粉 マカロニ さとう	幼 522 小 675 中 838	18.2 22.9 27.3	14.6 17.6 19.7	1.5 2.0 2.2	
16	火	🍣さかなの日献立🍣 毎月3日～7日は、さかなの日です。日本人が昔から食べてきた魚を、おいしくいただきますよ。 ごはん 牛乳 さばのこんぶしょうゆ焼き ひじきの油炒め 白菜とえのきのみそ汁	牛乳 さば とり肉 ひじき 大豆 さつま揚げ みそ 豆腐	にんじん さやいんげん 白菜 えのきたけ 干しいたけ 小松菜	ごはん こめ油 さとう ごま	幼 453 小 563 中 708	20.3 24.5 29.5	17.0 19.1 21.9	1.4 1.8 2.2	
17	水	ごはん 牛乳 ハムカツ 水菜の和え物 おでん	牛乳 ハム がんもどき ちくわ うずら卵 昆布	水菜 干しいたけ 小松菜 もやし にんじん 大根 こんにゃく	ごはん じゃがいも こめ油 さとう	幼 124 小 580 中 738	6.1 21.6 26.7	7.0 17.6 20.2	0.2 2.2 2.7	幼牛乳のみ
🍗🍗🍗 18日～23日は国見食育week 🍗🍗🍗										
18	木	🎂1月生まれのお誕生日おめでとう給食🎂 1月生まれのみなさん お誕生日おめでとうございます！ みそラーメン 牛乳 にんじんしゅうまい 国見りんごのヨーグルト和え	牛乳 ぶた肉 たらすり身 みそ ヨーグルト	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん とうもろこし キャベツ チンゲンサイ もやし 長ねぎ みかん りんご	中華ソフトめん こめ油 小麦粉 生クリーム	幼 483 小 580 中 762	20.5 24.5 31.5	13.2 16.2 18.7	2.0 2.6 3.0	おめでとう
19	金	♥地産地消献立♥★ふくしま健康応援メニュー★ 福島の旬の野菜を食べて、健康な体を作りましょう。今月の野菜は「ねぎ」です。 ごはん なつとう 牛乳 いわしの梅煮 いかにんじん 冬野菜の減塩とん汁	牛乳 なつとう いわし いか ぶた肉 豆腐 みそ	梅干し にんじん 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ	ごはん さとう さといも こめ油	幼 504 小 639 中 791	26.4 32.3 37.9	14.9 17.9 20.1	1.4 1.8 2.0	
22	月	麦ごはん 牛乳 ブロッコリーソテー ポークカレー ぼんかん	牛乳 ウインナー ぶた肉 チーズ スキムミルク	ブロッコリー にんじん とうもろこし 玉ねぎ にんにく ぼんかん	ごはん 大麦 こめ油 じゃがいも カレールウ ハヤシルウ	幼 532 小 679 中 838	18.2 22.7 26.6	17.5 21.3 24.1	1.9 2.5 2.9	
23	火	☆みんなで食べる国見の日☆🍎かみかみ献立🍎 国見町食卓図鑑より 藤田地区 高橋さんの「けんちん汁」をよくかんでいただきますよ。 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 うめ和え けんちん汁	牛乳 さば とり肉 豆腐 みそ	うめぼし キャベツ きゅうり もやし ごぼう いもがら にんじん こんにゃく 大根 しめじ 長ねぎ	ごはん さとう こめ油 じゃがいも	幼 495 小 597 中 771	21.9 25.1 31.5	17.2 18.7 22.7	1.8 2.2 2.7	
24日～30日は全国学校給食週間です。給食について、家族と語り合ってみませんか？										
24	水	☆みんなで食べる国見の日☆ 国見町食卓図鑑PART2より 大枝地区 桜澤さんの「かぼちゃのおうぎ和え」を味わいましょう。 わかめごはん 牛乳 とりつくね かぼちゃのおうぎ和え なめこと大根のみそ汁	牛乳 わかめ とり肉 きなこ 豆腐 みそ	かぼちゃ にんじん 大根 なめこ 小松菜 長ねぎ	ごはん さとう こめ油	幼 124 小 631 中 783	6.1 23.9 28.3	7.0 21.3 24.0	0.2 2.9 3.4	幼牛乳のみ
25	木	🍔オリジナル国見バーガー献立🍔 さといもコロツケをパンにはさんで、オリジナルバーガーを作って食べましょう。 カット丸パン 牛乳 さといもコロツケメンチソース コールスローサラダ ミネストローネ	牛乳 とり肉	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし にんにく 玉ねぎ トマト パセリ	パン こめ油 さといも パン粉 小麦粉 さとう でん粉 じゃがいも ドレッシング 大麦	幼 511 小 597 中 772	17.7 20.8 26.3	18.9 21.0 25.0	2.0 2.4 3.1	
26	金	🍷浜通りの郷土料理🍷 檜葉町のマミーすいとんは、元サッカー日本代表トルシエ監督のふるさとの味！ ごはん 牛乳 さけの塩こうじ焼き くきわかめの炒め煮 マミーすいとん	牛乳 さけ ぶた肉 さつま揚げ くきわかめ とり肉	こんにゃく 干しいたけ にんじん ごぼう 白菜 大根 長ねぎ	ごはん こめ油 さとう 白玉粉 小麦粉	幼 432 小 560 中 738	21.6 27.5 37.3	10.9 12.9 15.4	1.5 2.1 2.5	
29	月	🍷中通りの郷土料理🍷 県北地域の冬の料理「ひきないり」と、伝統的な保存食の「しみどうふ」を味わいましょう。 ごはん 牛乳 とり肉のゆずみそ焼き ひきないり しみどうふのみそ汁 (㊤のみヨーグルト)	牛乳 とり肉 みそ さつま揚げ しみどうふ(ヨーグルト)	ゆず 大根 にんじん さやいんげん 白菜 小松菜	ごはん さとう こめ油 じゃがいも	幼 440 小 565 中 758	20.0 25.0 32.6	14.8 17.7 20.4	1.8 2.4 2.9	
30	火	🍷会津地方の郷土料理🍷 会津のB級グルメのソースカツと、郷土料理のこづゆを味わいましょう。 ごはん 牛乳 ソースカツ キャベツの塩こんぶ和え こづゆ	牛乳 ぶた肉 昆布 ほたて貝柱	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう こんにゃく きくらげ さやいんげん	ごはん こめ油 さとう 小麦粉 パン粉 ごま油 ふ さといも	幼 486 小 601 中 754	19.6 22.5 27.2	14.5 16.7 18.8	2.3 2.8 3.3	
31	水	ごはん 牛乳 あつ焼きたまご かみかみナムル キムチチゲ	牛乳 たまご わかめ 茎わかめ 昆布 ぶた肉 みそ 焼き豆腐	もやし 切り干し大根 にんじん 干しいたけ 白菜 長ねぎ キムチ漬け えのきたけ	ごはん ごま ドレッシング	幼 — 小 584 中 730	— 24.8 29.8	— 16.8 18.9	— 2.8 3.3	幼稚園

一カ月当たりの平均栄養価				
幼	エネルギー:416kcal	たんぱく質:17.6g	脂質:14.0g	カルシウム:288mg 食塩相当量:1.4g
小	エネルギー:608kcal	たんぱく質:24.9g	脂質:18.6g	カルシウム:368mg 食塩相当量:2.3g
中	エネルギー:772kcal	たんぱく質:30.7g	脂質:21.4g	カルシウム:405mg 食塩相当量:2.7g

※食材の都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
★「国見町給食センター 本日の給食」と検索すると、当日の給食写真を見ることができます。