



# 令和5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
11 水	正月料理献立～出世魚のぶり、先が見通せるれんこんは、縁起がいい食べ物としてお正月に食べられます。～ ごはん 牛乳 ぶりのてり焼き れんこん入りきんぴら みぞれ汁 牛乳プリン	牛乳 ぶり ちくわ とり肉 はんぺん	ごぼう にんじん れんこん さやいんげん 大根 かぶ しめじ	ごはん こめ油 さとう さといも でん粉	幼 124 小 614 中 792	6.1 26.7 34.7	7.0 17.4 21.4	0.2 1.8 2.2	幼牛乳のみ 中学3年生
12 木	コッペパン いちごジャム(中のみココア揚げパン) 牛乳 ほうれん草オムレツ ブロッコリーサラダ とり肉とじゃがいものスープ (中のみチーズ)	牛乳 たまご とり肉 (チーズ)	ほうれん草 ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん 玉ねぎ 小松菜	パン こめ油 でん粉 じゃがいも いちごジャム さとう (ココア)	幼 477 小 559 中 806	19.7 23.0 31.3	15.4 17.5 28.4	1.7 2.1 3.0	
13 金	受験生応援献立～私立高校入試おつかれさまでした。いい予感となりますように。～ ごはん 牛乳 やきざけ ひきなすり ご汁 いやかん	牛乳 さけ さつまあげ ぶた肉 とうふ 大豆 みそ 油あげ	にんじん 大根 小松菜 玉ねぎ 長ねぎ いやかん	ごはん こめ油 さとう じゃがいも	幼 481 小 611 中 773	26.8 33.3 40.5	13.6 16.1 18.9	1.8 2.3 2.7	大吉
🍌🍌🍌 16日～23日は国見食育week 🍌🍌🍌									
16 月	☺国見小学校リクエスト給食☺ 国見小学校のみなさんが考えてくれた献立です。大好きなメニューを組み合わせました。 わかめごはん 牛乳 チーズインハンバーグ りっちゃんサラダ ABCスープ	牛乳 わかめ ぶた肉 チーズ ハム こんが かつお節 ベーコン	キャベツ きゅうり えのきたけ にんじん とうもろこし 玉ねぎ ほうれん草	ごはん こめ油 さとう マカロニ パン粉 デミグラスソース	幼 532 小 664 中 812	17.7 21.2 24.4	15.1 17.0 18.1	1.9 2.4 2.8	
17 火	🎂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！ 麦ごはん 牛乳 ブロッコリーソテー ポークカレー はるか	牛乳 ウインナー ぶた肉 チーズ スキムミルク	とうもろこし ブロッコリー にんにく 玉ねぎ にんじん はるか	ごはん 大麦 こめ油 じゃがいも カレールウ ハヤシルウ	幼 540 小 691 中 858	18.3 22.8 27.1	17.8 21.6 24.4	2.1 2.6 3.1	
18 水	♡地産地消献立♡ 県産のたまごと、国見町や伊達地区産のキャベツを使用する予定です。 ごはん 牛乳 ごもくあつやきたまご キャベツののりずあえ 肉じゃが	牛乳 たまご 大豆 とり肉 ぶた肉 マグロオイルフレーク	にんじん グリンピース しいたけ キャベツ 小松菜 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	ごはん さとう こめ油 じゃがいも でん粉	幼 124 小 611 中 763	6.1 25.4 60.2	7.0 16.9 19.0	0.2 2.0 2.5	幼牛乳のみ
19 木	🍷かみかみ献立🍷 よくかんで食べると体によいことがいっぱい！歯やあごがじょうぶになると、こごぞ！というときに歯をくいしばれます。 しょうゆラーメン 牛乳 あげぎょうざ わかめときゅうりのすのもの	牛乳 ぶた肉 わかめ ちくわ ちりめんじゃこ なると	きゅうり もやし にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 キャベツ なら	ちゅうかソフトめん こめ油 さとう 小麦粉 でん粉	幼 484 小 635 中 782	19.1 23.8 29.6	15.9 23.2 24.7	2.3 3.2 3.8	
20 金	♪青森県郷土料理献立♪ 青森市の郷土料理「せんべい汁」を味わいましょう。 ごはん 味つけのり 牛乳 さばのみそ煮 うの花いり せんべい汁	ごはん のり さば みそ おから さつまあげ とり肉	にんじん 大根 こんにゃく ほししいたけ 白菜 長ねぎ ごぼう しめじ	ごはん こめ油 さとう せんべい	幼 541 小 653 中 792	24.5 28.0 31.7	17.5 19.0 19.9	2.1 2.5 2.8	
23 月	☺くにみ幼稚園リクエスト給食☺ くにみ幼稚園のみなさんが好きなメニューを組み合わせました。 ごはん 牛乳 とり肉のからあげ ポテトサラダ わかめスープ ぶどうゼリー	牛乳 とり肉 ハム とうふ わかめ	にんじん むきえだまめ とうもろこし 玉ねぎ 長ねぎ ぶどう	ごはん 米粉 こめ油 じゃがいも さとう マヨネーズ	幼 525 小 691 中 884	17.4 21.9 27.9	16.5 20.8 26.6	1.4 1.8 2.2	
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 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。 ざっこくごはん 牛乳 ソースカツ ゆでキャベツ こづゆ	牛乳 ぶた肉 ほし貝ばしら	キャベツ ごぼう にんじん こんにゃく きくらげ さやいんげん	ごはん 玄米 黒米 押し麦 丸麦 あわ きび ひえ ハト麦 こめ油 さとう 小麦粉 パン粉 ふ さといも	幼 502 小 611 中 773	20.1 23.0 2.0	13.8 14.9 16.9	2.0 2.5 3.0	
25 水	☆みんなで食べる国見の日☆ 国見町食卓図鑑より 大木戸地区竹田さんの「ごもく煮」 ごはん 牛乳 いわしのこんが煮 ごもく煮 大根のみそ汁 ぼんかん	牛乳 いわし こんが ぶた肉 ちくわ さつまあげ 大豆 高野豆腐 とうふ 油揚げ みそ	ごぼう にんじん 大根 小松菜 ぼんかん	ごはん こめ油 さとう	幼 124 小 633 中 797	6.1 30.8 37.9	7.0 18.4 21.2	0.2 2.4 2.8	幼牛乳のみ
26 木	🎵オリジナル国見バーガー献立🎵 さといもコロッ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。 まるパン 牛乳 さといもコロッケソースかけ コールスローサラダ オニオンスープ ヨーグルト	牛乳 ベーコン ヨーグルト	しいたけ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし 玉ねぎ えのきたけ パセリ	パン こめ油 さといも パン粉 小麦粉 ドレッシング	幼 613 小 621 中 796	20.1 22.0 27.2	21.6 21.2 25.1	2.4 2.7 3.4	
27 金	🎵浜通りの郷土料理🎵 浜通りの冠婚葬祭の時に食べられる八杯汁と、いわき海星高校の生徒が遠洋航海実習でとってきたカジキカツを味わおう。 ごはん 牛乳 カジキカツ パックソース くきわかめのいため煮 はちはい汁	牛乳 カジキ ぶた肉 くきわかめ さつまあげ 生あげ	ごぼう にんじん ほししいたけ こんにゃく 大根 長ねぎ しめじ	ごはん こめ油 さとう さといも パン粉 小麦粉 でん粉	幼 482 小 663 中 799	19.8 27.7 31.3	14.6 19.5 20.9	1.7 2.3 2.5	
30 月	🎵中通りの郷土料理🎵 中通りといえば、いかにんじん！国見の納豆といっしょに食べれば、ごはんがすすむこと間違いなし！ ごはん なつとう 牛乳 とり肉のゆずみそ焼き いかにんじん すいとん汁	牛乳 なつとう とり肉 いか みそ	にんじん ごぼう ほししいたけ 長ねぎ みつば ゆず	ごはん 小麦粉 白玉粉	幼 527 小 66.1 中 836	26.0 31.9 39.0	16.8 19.0 21.9	1.5 2.0 2.4	
31 火	🎵かぼちゃのおうぎあえ ひじきとえだまめのサラダ すき焼き	牛乳 きなこ マグロオイルフレーク ひじき みそ ぶた肉 焼き豆腐	かぼちゃ にんじん むきえだまめ とうもろこし ほししいたけ こんにゃく 白菜 長ねぎ	ごはん こめ油 さとう マヨネーズ	幼 525 小 678 中 845	20.7 25.7 30.9	20.0 24.6 28.3	1.6 2.0 2.4	

一カ月当たりの平均栄養価				
幼	エネルギー:440kcal	たんぱく質:17.9g	脂質:14.6g	カルシウム:279mg
小	エネルギー:640kcal	たんぱく質:25.8g	脂質:19.1g	カルシウム:367mg
中	エネルギー:807kcal	たんぱく質:31.4g	脂質:22.3g	カルシウム:414mg

※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。  
※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。