

令和5年度
福田小学校

きゆう しょく こん だて よ てい ひょう
1 月分 給食献立予定表

日付	こんだてめい	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもなざいりょう						調味料
			血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		
9 (火)	ひじきごはん ポテトサラダ せり入りすいとん汁 牛乳	75.1 25.7 23.2 2.2	豚肉 油揚げ ツナ 卵	スキムミルク 牛乳 とり肉	ひじき ごぼう にんじん 椎茸 白滝 グリーンピース	しらたき 玉ねぎ きゅうり 大根 白菜 ねぎ せり	給食コシヒカリ 白玉粉 強化米 じゃがいも 小麦粉	こめサラダ油 三温糖 しょうゆ 清酒 塩 こしょう 米酢 マヨ ネーズ かつおだし みりん	
10 (水)	みそラーメン ポークシューマイ フルーツきんとん 牛乳	67.9 25.9 18.3 2.5	豚肉 牛乳	ベーコン 牛乳	にら にんにく にんじん 玉ねぎ パイン 白菜	もやし りんご ぶどう	中華めん ポークシューマイ さつまいも	清酒 みそ ラーメン スープ みそ とりが らだし 有塩バター	
11 (木)	コッペパン ペンネのミートグラタン コールスローサラダ もずくスープ キャラメルクリーム 牛乳	74.8 27.8 24.2 3.4	豚ひき肉 シュレットチーズ ダイスチーズ もずく	ベーコン 牛乳	玉ねぎ トマト にんにく きゅうり	コーン キャベツ にんじん もやし 小松菜	コッペパン マカロニ パテキャラメル	有塩バター クッキング グロイン ケチャップ ミートソース 塩 こ しょう パセリ コー ルスルー ドレッシング チキンコンソメ し ょうゆ	
12 (金)	麦ごはん カレー肉じゃが 海藻サラダ なっとうふりかけ 牛乳	60.4 23.3 13.7 2.2	豚肉 わかめ チキン 牛乳		にんじん 玉ねぎ 白滝 青ピーマン	キャベツ きゅうり	給食コシヒカリ 強化米 米粒麦 ごま	こめサラダ油 三温糖 しょうゆ 清酒 ケ チャップ カレー粉 パンパンジー なっ とうふりかけ	
15 (月)	<カミカミ献立> 麦ごはん いり鶏 手作りつくだ煮 大根のごまマヨネーズサラダ 牛乳	71.0 26.8 25.2 2.2	とり肉 生揚げ ハム じゃこ	昆布 牛乳	にんじん しいたけ れんこん たけのこ	こんにやく インゲン ごぼう 玉ねぎ 大根 きゅうり	給食コシヒカリ ごま 強化米 米粒麦 里いも	こめサラダ油 三温糖 しょうゆ みりん 塩 マヨネーズ こしょう かつおだし みりん 酢 ごま油	
16 (火)	ごはん 八宝菜 中華ピリ辛あえ 牛乳	61.6 28.6 16.3 1.5	豚肉 イカ えび あさり	牛乳	にんじん キャベツ しいたけ たけのこ	チンゲンサイ 玉ねぎ もやし ほうれん草 えのきたけ	給食コシヒカリ 強化米 春雨	大豆サラダ油 オイス ターソース しょうゆ 塩 こしょう じゃが いもでん粉 ごま油 上白糖 米酢 トウバ ンジャン	
17 (水)	卵とじうどん 手作りさつま揚げ ほうれん草のツナあえ	70.7 40.5 22.2 2.7	卵 とり肉 すけとうだら 木綿豆腐	ツナ 牛乳	にんじん 玉ねぎ ねぎ 小松菜	ごぼう しょうが ほうれん草 もやし	ソフトメン やまのいも ごま	かつおだし しょうゆ 塩 清酒 じゃがいも でん粉 こめ白紋油	
18 (木)	黒糖食パン スライスチーズ クリームシュー 牛乳 ブロッコリーとコーンのサラダ	74.0 30.2 27.6 2.2	スライスチーズ とり肉 ベーコン あさり	牛乳	にんじん キャベツ しいたけ たけのこ	ブロッコリー コーン マッシュルーム キャベツ グリーンピース にんじん	給食用パン じゃがいも	黒砂糖 シーザーサラ ダドレッシング ベ ンジャムルウ 塩 こ しょう ローレルパウ ダー	
19 (金)	<ふくしま健康応援メニュー・日本型食生活 の献立・さわやかだ献立> 麦ごはん さばのゆずみそかけ 牛乳 白菜の昆布漬 野菜たっぷり豆乳豚汁	70.9 29.6 25.8 2.5	サバ 塩昆布 豚肉 豆乳	牛乳	ゆず 白菜 きゅうり にんじん	大根 ごぼう こんにやく ねぎ	給食コシヒカリ 強化米 米粒麦 ごま	塩 清酒 みそ 三温 糖 みりん かつおだ し しょうゆ ごま油	
22 (月)	ポークカレーライス ポパイサラダ 牛乳	70.2 25.4 21.7 2.7	豚肉 粉チーズ ハム 牛乳		にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく トマト	グリーンピース ほうれん草 きゅうり コーン	給食コシヒカリ じゃがいも 強化米 米粒麦 ごま	給食用バーモントカ レーフ レーク ジャワ カレーフ レーク スバ イシーカレーフ レーク ワイン ローレルパウ ダー 三温糖 しょう ゆ 米酢 大豆サラダ 油	
23 (火)	<給食の始まり献立> おにぎり 焼きのり 鮭の塩焼き たくあん みそ汁 牛乳	64.9 24.6 15.4 2.1	のり 鮭 油揚げ 牛乳		大根 にんじん 白菜 玉ねぎ		給食コシヒカリ 米粒麦 じゃがいも	塩 にぼしだし みそ	
24 (水)	五目あんかけラーメン 手作り中華まん シークワーサーゼリー 牛乳	75.9 33.3 20.8 2.1	豚肉 イカ うずら卵 とり肉	牛乳	たけのこ にんじん 白菜 青ピーマン	ねぎ きくらげ	中華めん 小麦粉 ペーキングパウダー シークワーサーゼリー	しょうゆ 中華スー プストック 清酒 こ しょう じゃがいも でん粉 塩 三温糖 こめサラダ油 米酢	
25 (木)	<福島県の郷土料理献立> セルフかじきカツバーガー 牛乳 トマトとあさりの卵スープ ヨーグルト	66.9 31.1 21.2 2.4	カジキカツ ベーコン あさり 卵	牛乳 ヨーグルト	レタス きゅうり にんにく キャベツ トマト	玉ねぎ にんじん キャベツ	丸パン	こめサラダ油 中濃 ソース オリブオイ ル コンソメ 塩 こ しょう パセリ	
26 (金)	<福島県の郷土料理献立> 紫黒米ごはん 県産とり肉のみそ焼き いかにんじん こぶゆ 牛乳	61.5 26.3 16.4 1.8	とり肉 イカ ほたて 牛乳		にんじん 白滝 きくらげ さやえんどう		給食コシヒカリ 強化米 里いも 白玉麩	清酒 みそ みりん 三温糖 しょうゆ 上 白糖	
29 (月)	<新地町郷土料理献立> 麦ごはん こがれの唐揚げ ごまあえ にら玉汁 のり 牛乳	65.4 33.6 21.1 2.1	かれのい 卵 木綿豆腐 牛乳	のり	ほうれん草 にら にんじん 白菜		給食コシヒカリ 強化米 米粒麦 ごま	塩 じゃがいもでん粉 こめ白紋油 上白糖 しょうゆ かつおだし	
30 (火)	じゃこチャーハン ごぼうサラダ 牛乳 ワンタンスープ 桃の杏仁豆腐	66.9 23.4 23.3 2.6	じゃこ 卵 チキン 牛乳		にんじん ねぎ たけのこ しいたけ ごぼう コーン	きゅうり きくらげ 玉ねぎ 白菜 もやし にはら	給食コシヒカリ 桃の杏仁豆腐 強化米 ごま 肉入りワンタン	ごま油 しょうゆ 中 華味 塩 マヨネーズ こしょう 中華だし 清酒	
31 (水)	スパゲティミートソース 牛乳 ナタデココ入りフルーツヨーグルト	72.5 31.7 17.2 1.5	牛乳 豚肉 大豆ミート おから	粉チーズ ヨーグルト 生クリーム 牛乳	玉ねぎ セロリ グリーンピース マッシュルーム にんじん しょうが	にんにく ナタデココ みかん パイン 黄桃 バナナ	ソフトメン	ソーダエッセンス ケ チャップ 中濃ソー ス トマトソース ミ ートソース クッキン グロイン ナツメグ粉 パブリカ粉 ローレ ルパウダー こしょう	

きゅうしゆく
給食ができるまで

きゅうしゆく ひとびと
～給食にかかわる人々～



<今月の給食のめあて>
給食への感謝の気持ちをもつ

ふくしまっ子栄養教室

新地小学校栄養教諭をお招きし、食育の指導を行っていただきました！
今年度の「ふくしまっ子栄養教室」が全て終了したので、学習の様子をお伝えします。

1年生 給食のひみつ

給食は、黄・赤・緑の栄養がバランスよくなるように考えられており、すききらいなく食べることが大切であることを学びました。最後には、苦手な食べ物をどのように食べたらいいか、みんなで考えました。



2年生 食べ物のひみつ

1年生時に学んだ知識を生かして、栄養教室があった日の献立に使われている食材が、体のどの働きになるのか分類しました。苦手な食べ物があっても、工夫して食べようという意識をもつことができました。



3年生 食事は健康のもと

食に課題があり健康被害が出ているAさんBさんの例をもとに、健康な体を作るためにはどんな食事をしたらいいか考えました。最後には、自分の課題をみつけ、改善しようとする意識をもつことができました。



4年生 朝ごはんパワー

保護者の方と一緒に、朝ごはんを食べると「脳が目ざめる」「体が目ざめる」「お腹が目ざめる」ことを勉強しました。また、栄養バランスの整った朝食を考えることができました。



5年生 食べて元気！ご飯とみそ汁

五味の中の「うま味」の成分である『だし』について学習しました。実際にだし入りのみそ汁、だしなしのみそ汁を飲み比べてその違いを体験し、『だし』を使うことで食事がおいしく・バランスよくなり、減塩にもつながることを学びました。



6年生 まかせてね 今日の食事

栄養バランスや家族の好みなど、献立を考えるうえで大切なことを踏まえながら、一食の献立を考えました。特に栄養のバランスがよくなるような献立を作ることに苦戦していましたが、少ない栄養素をどう補うか、しっかり考えることができました。



おうちの方へ

※基本は献立通りの給食提供を行いますが、都合により多少メニューが変更される場合があります。ご了承願います。
※学校給食は食物アレルギー等に配慮しています。もし新たにアレルギーが分かった際には学校にご連絡ください。
※米飯代は、すべて新地町から補助金をいただいで提供しています。