



1月献立予定表



日曜	こんだてめい	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	ざいりょう				
			郡山市では給食の米に「あさか舞」を使用しています				
			「あか」のたべもの ちやにちやほねになるもの	「みどり」のたべもの からだのちやうしをととのえるもの	「きいろ」のたべもの ねつちやからになるもの	ちやうみりやう そのた	
9	火	第三学期 始業式(給食は ありません)					
10	水	ごはん ぎゆうにゆう まつかぜやき こうはくあえ しらたまごうに のりふりかけ	613 kcal 26.6 g 17.6 g 1.8 g	ぎゆうにゆう とりにく だいずミート かつおぶし みそ なると しみどうふ のりふりかけ	ねぎ しょうが だいこん にんじん ホールコーン ほうれんそう	ごはん さとう パンこ かたくりこ あぶら ごま しらたまもち さといも	しお しょうゆ こくもつす さけ かつおぶし(だし)
11	木	ちゅうかめん ぎゆうにゆう みそラーメン あげしゅうまい もやしとにらのナムル	589 kcal 25.6 g 21.0 g 2.6 g	ぎゆうにゆう ぶたにく みそ しゅうまい	キャベツ たまねぎ にら にんじん きくらげ にんにく しょうが もやし たけのこ	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう ごま	しお しょうゆ とりから(だし) ラー油 こくもつす
12	金	オムライス (オムライス たまごやき かつお)	544 kcal 23.1 g 16.1 g 2.5 g	ぎゆうにゆう たまごやき とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが ぶなしめじ トマトペースト パセリ ほうれんそう ホールコーン	ごはん あぶら パター さとう じゃがいも	卵(卵) かつお しお こしょう トマトペースト しょうゆ スープストック
15	月	むぎごはん ぎゆうにゆう とりにくのゆずずてりやき ごぼういり しめじのすましじる	560 kcal 25.0 g 15.1 g 2.3 g	ぎゆうにゆう とりにく なると とうふ わかめ	ゆず果汁 ごぼう にんじん ぶなしめじ ねぎ こまつな	むぎごはん さとう はちみつ あぶら	しょうゆ みりん さけ しお かつおぶし(だし)
16	火	ごはん ぎゆうにゆう たまごなしおでん みそドレッシングサラダ ひじきのつくだに	587 kcal 23.1 g 18.3 g 1.9 g	ぎゆうにゆう ミートボール がんもどき なまあげ ちくわ こんぶ とりにく みそ ひじきのつくだに	ごぼう にんじん だいこん キャベツ もやし	ごはん あぶら さとう さといも ごまあぶら ごま	しょうゆ みりん かつおぶし(だし) さけ こくもつす
17	水	むぎごはん ぎゆうにゆう ピピンパのぐ (ぶたにくのあまからに ナムル のり) わかめスープ	539 kcal 25.1 g 14.4 g 1.8 g	ぎゆうにゆう ぶたにく のり なると とうふ わかめ	ぜんまい しょうが にんにく もやし ほうれんそう だいこん ねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ	むぎごはん ごまあぶら さとう ごま	しょうゆ さけ しお 卵(卵) しょうゆ こめす がらスープ
18	木	パンズパン ぎゆうにゆう しろみぎかなフライ パックソース やさしいソテー ミネストローネスープ	615 kcal 25.2 g 18.7 g 1.9 g	ぎゆうにゆう しろみぎかなフライ ベーコン	キャベツ ほうれんそう たまねぎ セロリー カットマト トマトピューレ	パンズパン じゃがいも あぶら マカロニ オリーブゆ さとう	しお こしょう パックソース スープストック
19	金	☆食育の日：ふくしま健康応援メニュー☆ ツナごはん ぎゆうにゆう ほうれんそうともやしのごまあえ ふゆやさいのげんえんとんじる	589 kcal 28.0 g 19.8 g 2.1 g	ぎゆうにゆう ツナ とうふ ぶたにく みそ	にんじん ほうれんそう もやし ごぼう ねぎ	ごはん あぶら さとう ごま こんにやく さといも	しょうゆ みりん かつおぶし(だし) トマトケチャップ
22	月	むぎごはん ぎゆうにゆう チキンカレー だいずとわかめのサラダ くだもの(みかん)	643 kcal 22.1 g 16.8 g 2.3 g	ぎゆうにゆう とりにく だいず わかめ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく もやし カットマト キャベツ あかピーマン みかん	むぎごはん あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう	卵(卵) こくもつす しょうゆ
23	火	コッペパン ぎゆうにゆう ごますいとん ごぼうサラダ キャラメルクリーム	661 kcal 22.9 g 18.9 g 2.1 g	ぎゆうにゆう ぶたにく	チンゲンサイ にんじん だいこん ほししいたけ きくらげ ごぼう ピーマン キャベツ	コッペパン すいとんのごな ごまあぶら ごま 卵不使用マヨネーズ さとう	しょうゆ しお ちゅうかストック こくもつす
24	水	☆24日～30日 学校給食週間☆昔の給食献立 むぎごはん ぎゆうにゆう おにぎりのり やきざけ あさづけ あおなのみそしる	549 kcal 25.1 g 13.2 g 1.6 g	ぎゆうにゆう おにぎりのり さけ なまあげ みそ しおこんぶ	はくさい にんじん ききたちな たまねぎ	むぎごはん あぶら ごまあぶら じゃがいも さとう ごま	しょうゆ かつおぶし(だし)
25	木	※給食週間2 郡山市の郷土料理※ ソフトめん ぎゆうにゆう けんちんじる キャベツもち やさしいも	716 kcal 28.2 g 16.3 g 2.3 g	ぎゆうにゆう ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	ごぼう にんじん はくさい ねぎ キャベツ	ソフトめん さといも あぶら つきこんにやく ごまあぶら しらたまもち さつまいも	しょうゆ さけ かつおぶし(だし)
26	金	※給食週間3 郡山市の鯉給食※ ごはん ぎゆうにゆう こいのさつまあげ ごもくにまめ まがりねぎのみそしる	584 kcal 23.7 g 16.2 g 2.3 g	ぎゆうにゆう こいのさつまあげ だいず とりにく こんぶ あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう ほししいたけ まがりねぎ	むぎごはん あぶら さとう こんにやく じゃがいも	しょうゆ さけ しお みりん かつおぶし(だし)
29	月	※給食週間4 福島県の料理※ ごはん ぎゆうにゆう 県産キャベツメンチカツ のりあえ こづゆ	585 kcal 20.0 g 17.3 g 2.0 g	ぎゆうにゆう 県産キャベツメンチカツ きざみのり ほたてかいばしら	こまつな にんじん もやし ほししいたけ きくらげ さやいんげん	ごはん あぶら さとう さといも まめふ いとこんにやく	しょうゆ しお さけ みりん かつおぶし(だし)
30	火	※給食週間5 米粉パン給食※ こめこパン ぎゆうにゆう かさいサラダ ふゆやさいのとうにゆうシチュー とうにゆうプリン いちごジャム	662 kcal 26.2 g 23.3 g 2.3 g	ぎゆうにゆう とりにく とうにゆう はなまめペースト	カリフラワー ブロッコリー ホールコーン あかピーマン だいこん にんじん れんこん ぶなしめじ	こめこパン じゃがいも オリーブゆ さとう あぶら ベチャメルソース とうにゆうプリン いちごジャム	りんごす しお こしょう コンソメ
31	水	ごはん ぎゆうにゆう にしんのでりに じゃがいものそぼろに はくさいとしみどうふのみそしる	580 kcal 23.9 g 17.8 g 2.2 g	ぎゆうにゆう にしんのでりに とりにく しみどうふ みそ	たまねぎ ほししいたけ しょうが はくさい ねぎ こまつな	ごはん じゃがいも さとう あぶら かたくりこ	しょうゆ みりん かつおぶし(だし)

1月の 平均栄養 摂取量 (本校)	エネルギー		たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビ タ ミ ン						食塩相当量		
	文科省基準	6 5 0kcal	1 3 ~ 2 0 %	2 0 ~ 3 0 %	3 5 0 mg	3.0mg	A	200 μg	B1	0.40mg	B2	0.40mg	C	20mg	2g 以下
	平均摂取量	6 0 1 kcal	16.4%	26.4%	3 5 4 mg	2.4mg	A	224 μg	B1	0.63mg	B2	0.55mg	C	27mg	2.1g

☆ 給食に使用している野菜は食中毒防止のため、すべて加熱調理しています。また、直接食べる果物(トナリ・ミトナリも含む)は、流水で3回以上洗浄しています。
 ☆ 食材価格の変動・学校行事・業者の都合により、献立内容を変更する場合がございますのでご了承下さい。