

HAPPY LUNCH



旬の食材
「白菜」



1月の食育の目標

地域の食文化を知ろう



福島県の食文化と郷土料理について知ろう！

日本で3番目の広さを誇る福島県は、「会津地方」、「中通り地方」、「浜通り地方」の3つに分けられます。この3つの地方は、同じ県内であっても歴史的な経緯や気候などが大きく違い、食文化もそれぞれに特徴があります。

会津

日本海側の気候で夏は山間部で涼しく、盆地は暑い。冬は雪が降り気温も低い。

生魚が入りにくいため、干した魚や乾物を活用した。

身欠きニシン



干し貝柱



中通り

夏は山間部でそれほど暑くならないが、盆地はかなり蒸し暑い。冬は冷たい風が吹く。

寒冷で作る保存食や湖沼でとれる魚を使った料理が特徴。

こい



しみ豆腐



浜通り

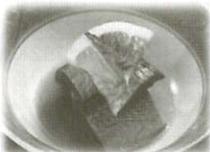
海洋性気候で夏は比較的過ごしやすい。冬も温暖で降雪は数日しかない。

新鮮な魚介類や山間部で作る保存食を使った料理が特徴。

新鮮な魚介類



しみ大根



にしんの山しょう漬



こづゆ



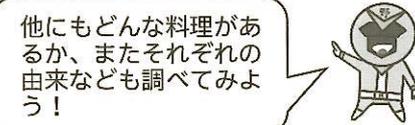
うにの貝焼き



しみ大根の煮物



福島県の郷土料理、君はいくつ知っているかな？



他にもどんな料理があるか、またそれぞれの由来なども調べてみよう！

〈出典：「ふくしまがおいしい理由」

福島県産農林水産部農産物流通課令和7年3月〉

1月24日から30日は
全国学校給食週間

学校給食は、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に着けるために、重要な役割を果たしています。全国学校給食習慣は、このような学校給食の意義や役割について理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

給食は生きた教材

- 感謝の心
- 郷土愛
- 食のマナー
- 望ましい食習慣
- 地場産物旬の食材

期間中には、**学校給食記念日献立**や**郡山産の鯉**を使用した献立を提供します。



ふくしま健康応援メニュー

福島食育応援企業が考案した、県内で流通量の多い野菜をメインとした減塩メニューを学校給食でも提供しています。



今月の食材は
「長ねぎ」

たっぷり野菜の
坦々スープ

ねぎなどの野菜やきのこをたっぷり使用しています。ごまの風味がよく減塩でもおいしく食べられるメニューになっています。

Aコース	Bコース	主食	牛乳	赤の仲間 (血や肉になる)		緑の仲間 (体の調子を整える)		黄の仲間 (熱や力の元になる)		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1/8木	9金	旬の味覚献立～白菜～		おかず		赤の仲間		緑の仲間		873 Kcal 35.2g 22.3g 2.5g			
		きつねうどん		ミニココア揚げパン 白菜の青じそ風味和え	鶏肉 油揚げ	牛乳 脱脂粉乳	人参 ほうれん草 小松菜 青じそごはんの薬 乾わかめ(乾燥わかめ)	ごぼう 玉ねぎ 白菜 もやし	ソフトめん 砂糖 ミニココアパン		大豆白絞油 ココア 米油		
9金	13火	☀ 正月献立 ☀		おかず		赤の仲間		緑の仲間		828 Kcal 29.5g 22.2g 2.5g			
		麦ごはん		さばのおかか煮 切干大根のごま和え 凍み豆腐入り雑煮 だいたいのパパロア	さばおかか煮 凍豆腐 鶏肉 白かまぼこ だいたいのパパロア	牛乳	チンゲン菜 人参 葉大根	切干し大根 とうもろこし 長ねぎ 大根 干しいたけ ごぼう	麦ごはん 砂糖 白玉だんご		ごま		
13火	14水	あさか舞 ごはん		納豆 ひじきと野菜の和え物 じゃがいもと豚肉の煮物	納豆 ソフトチキン 豚肉 さつま揚げ 厚揚げ 味噌	牛乳 ひじきの佃煮	パプリカ ブロッコリー 人参 さやいんげん	もやし 玉ねぎ	白ごはん 砂糖 じゃがいも こんにゃく でん粉	米油 和風ドレッシング	813 Kcal 35.9g 23.8g 2.3g		
14水	15木	✂ 立案献立～大槻中～ ✂		おかず		赤の仲間		緑の仲間		811 Kcal 28.1g 25.5g 2.7g			
麦ごはん		春巻き ツナ和え シーフードスープ 型抜きチーズ	ツナ油漬け えび いか	牛乳 型抜きチーズ	ほうれん草 人参	春巻き もやし 大根 白菜	麦ごはん じゃがいも	大豆白絞油 卵なしマヨネーズ					
15木	16金	小型米粉 食パン		ブルーベリージャム 肉団子 ハムマリネサラダ コーンポタージュ	肉団子 ロースハム 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ	パプリカ 小松菜 人参 パセリ	キャベツ レモン果汁 玉ねぎ とうもろこし	米粉パン ブルーベリージャム 砂糖 ペシマメルソース	イタリアンドレッシング 米油 バター	814 Kcal 32.6g 25.1g 2.9g		
16金	19月	🍷 食育の日 🍷		おかず		赤の仲間		緑の仲間		753 Kcal 37.3g 19.3g 2.6g			
麦ごはん		赤魚の塩麴焼き 茎わかめのきんぴら 辛味豆腐汁	赤魚の塩麴焼き 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 厚揚げ 味噌	牛乳 茎わかめ	人参 さやいんげん 小松菜	長ねぎ 大根 えのきたけ	麦ごはん こんにゃく 砂糖	米油 ごま油					
19月	20火	✂ 立案献立～喜久田中～ ✂		おかず		赤の仲間		緑の仲間		850 Kcal 36.2g 22.0g 3.0g			
わかめ ごはん		からあげのレモン醤油かけ もやしのナムル ワンタンスープ みかんゼリー	鶏肉 豚肉	わかめごはんの薬 牛乳	チンゲン菜 人参 にら	レモン果汁 もやし 玉ねぎ 白菜 黒きくらげ	麦ごはん 薄力粉 でん粉 砂糖 ワンタン みかんゼリー	大豆白絞油 ごま 韓国ナムドレッシング ごま油					
20火	21水	アップル パン		キッシュ風オムレツ ブロッコリーとかにかまのサラダ トマトスープ	キッシュ風オムレツ かに風味かまぼこ 大豆 ベーコン 鶏肉	牛乳	ブロッコリー 人参 トマト	ドライアップル もやし かぶ にんにく	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	卵不使用フレンチドレッシング 米油	791 Kcal 31.5g 23.7g 3.6g		
21水	22木	焼肉丼		キャベツのごまサラダ なめこの味噌汁	豚肉 ソフトチキン 豆腐 味噌	牛乳	人参 ピーマン ほうれん草	玉ねぎ にんにく 生姜 キャベツ きゅうり とうもろこし なめこ 大根	麦ごはん 砂糖 でん粉 さといも	米油 ごま風味ドレッシング	752 Kcal 31.0g 20.6g 2.5g		
22木	23金	チャーシュー めん		味付煮玉子 春雨サラダ	焼き豚 なんと 味付煮玉子 ツナ油漬け	わかめ 牛乳	小松菜 パプリカ 人参	長ねぎ もやし メンマ 生姜 にんにく	中華めん 緑豆春雨 砂糖	ごま油	767 Kcal 36.6g 18.6g 3.9g		
23金	26月	✂ 立案献立～六中～ ✂		おかず		赤の仲間		緑の仲間		848 Kcal 26.7g 25.9g 2.3g			
あさか舞 ごはん		チーズハンバーグ コールスローサラダ ポトフ いちごクレープ	チーズ風ハンバーグ 豚肉 ウインナー	牛乳	トマト 人参	キャベツ きゅうり とうもろこし レモン果汁 玉ねぎ 大根 白菜	白ごはん 砂糖 じゃがいも	コールスローサラダ いちごクレープ					
26月	27火	学校給食記念日献立 ～福島県各地域の食材・料理を味わおう～		おかず		赤の仲間		緑の仲間		871 Kcal 32.4g 20.8g 2.8g			
麦ごはん		県産かじきカツ いか人参 こづゆ	かじきカツ するめ ほたてがいか ちくわ	牛乳	人参	枝豆 ぶなしめじ 黒きくらげ さやえんどう 干しいたけ	麦ごはん 砂糖 さといも こんにゃく 白玉ふ	大豆白絞油					
27火	28水	小型食パン		スライスチーズ たまごサラダ マカロニのトマト煮 アセロラゼリー	きんぴら(卵)クラム(卵)エッグ ミートボール 大豆	牛乳 スライスチーズ	人参 トマト	きゅうり 玉ねぎ セロリー マッシュルーム にんにく アップルソース	パン マカロニ 砂糖 アセロラゼリー	卵なしマヨネーズ 米油 エスパニョールソース	874 Kcal 31.5g 37.4g 3.6g		
28水	29木	郡山の恵み献立		おかず		赤の仲間		緑の仲間		845 Kcal 29.4g 25.5g 2.6g			
あさか舞 ごはん		えごまふりかけ 鯉のカレー唐揚げ キャベツ餅 さつまいもの味噌汁	鯉切り身 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳	人参 ほうれん草	キャベツ 大根 ごぼう 長ねぎ	白ごはん えごまふりかけ 砂糖 薄力粉 でん粉 白玉だんご さつまいも	大豆白絞油 米油					
29木	30金	🍷 食品ロス削減デー 🍷		おかず		赤の仲間		緑の仲間		830 Kcal 31.7g 17.2g 3.1g			
チキン カレーライス		海藻サラダ ヨーグルト	鶏肉 細切白かまぼこ	脱脂粉乳 牛乳 海藻ミックス 寒天 ヨーグルト	人参 トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ オニオンソー アップルソース もやし 枝豆	麦ごはん じゃがいも	カレールウ 米油 和風ドレッシング					
30金	1/8木	ふくしま健康応援メニュー		おかず		赤の仲間		緑の仲間		865 Kcal 31.7g 24.9g 2.6g			
麦ごはん		青じそつくねのおろしだれ かぶの塩昆布和え たっぷり野菜の坦々スープ	県産青じそ入り鶏つくね ツナ水煮 豚肩挽肉 豆腐 大豆ペースト 味噌	牛乳 昆布	人参 小松菜	大根 かぶ きゅうり 生姜 にんにく キャベツ 長ねぎ ぶなしめじ	麦ごはん 砂糖 でん粉 緑豆春雨	ごま油 ごま ラー油					
一人一食当たりの栄養摂取量				エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタ ミ ン			食塩相当量	
				Kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B 1 mg	B 2 mg	C mg	g
				824	32.3	23.4	424	4.5	347	0.82	0.67	41	2.8

※給食材料の都合により、献立内容の一部変更する場合がありますのでご了承をお願いします。

※A Bコースの献立は1日ずつずれておりますが、月ごとに同じ献立内容となっております。また、A Bコースの献立は、同一調理場内にて調理しています。

※すべての野菜は加熱調理をしています。