

令和6年度

1月 給食献立予定表

新しい1年が始まりましたね。みなさんは、どんなお正月を過ごしましたか？ 寒い時期ですが、栄養バランスのよい食事を食べ、よく体を動かし、夜はしっかり休んで、元気に毎日を過ごしましょう。そのためには、生活リズムを整えることが大切です。一日のスタートの食事、「朝ごはん」をしっかり食べてエネルギーを補給し、元気に登校できるようにしましょう。



郡山市立御館中学校

日 曜	こんだて名	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(熱や力のもとになる)		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	
9 木	【鏡開きの行事食献立】 いりこ青菜めし 牛乳 厚焼玉子 アーモンドあえ 白玉雑煮	厚焼玉子 鶏肉 なると 凍豆腐	ちりめんじゃこ 牛乳	小松菜 にんじん トウモロコシ	ブロッコリー 大根 緑豆もやし ねぎ 干しいたけ きくらげ	あさか舞(米) 麦 砂糖 白玉もち さといも	ごま油 ごま アーモンド 米油	823 kcal 33.4 g 20.5 g 2.9 g
10 金	みそタンタンメン 牛乳 ミニ春巻き 白菜と海草の中華あえ	鶏肉 大豆ミート みそ ソフトチキン	牛乳 海藻	にら にんじん	緑豆もやし ねぎ 白菜 玉葱 きくらげ コーン 干しいたけ しょうが にんにく 切干大根	中華めん 砂糖 かたくり粉	ごま 米油 ごま油	888 kcal 36.5 g 26.1 g 3.0 g
14 火	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 えびシューマイ すき昆布の香味あえ	鶏肉 大豆ミート 豆腐 みそ えびシューマイ	牛乳 昆布	にら にんじん 小松菜	たけのこ水煮 ねぎ 干しいたけ きくらげ にんにく しょうが 緑豆もやし	あさか舞(米) 麦 砂糖 かたくり粉	米油 ごま油 ごま	856 kcal 35.5 g 24.9 g 3.0 g
15 水	ソースチキンカツ丼 (麦ごはん・ソースチキンカツ・ゆで野菜) 牛乳 仙台ふと卵のみそ汁	鶏肉 みそ 豆腐 たまご	牛乳	にんじん	レモン果汁 キャベツ 緑豆もやし コーン ごぼう 玉葱 えのきたけ	あさか舞(米) 麦 砂糖 仙台麩 じゃがいも かたくり粉	米油 ごま	848 kcal 33.0 g 21.5 g 2.6 g
16 木	コッペパン 牛乳 マカロニのクリーム煮 イタリアンサラダ 豆乳プリン	鶏肉 大豆 ウィンナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉葱 ぶなしめじ コーン グリンピース キャベツ ブロッコリー	パン マカロニ じゃがいも 白いんげん豆 砂糖	米油	876 kcal 33.9 g 25.1 g 3.0 g
17 金	【食育の日献立：魚を食べよう献立（カゴカマス）】 麦ごはん 牛乳 カゴカマスの照り焼き 切干大根の含め煮 さつまいも汁	カゴカマス 豚肉 大豆ミート 鶏肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん さやインゲン 小松菜	しょうが にんにく 切干大根 ごぼう ねぎ えのきたけ	あさか舞(米) 麦 砂糖 かたくり粉 こんにやく さつまいも	米油	840 kcal 37.8 g 19.9 g 2.6 g
20 月	【カミカミ献立】 ごはん 牛乳 鶏肉と大根の煮物 大豆の甘辛揚煮 春雨のごま酢あえ	鶏肉 生揚げ ソフトチキン 大豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	大根 ごぼう 枝豆 ぶなしめじ 枝豆 しょうが キャベツ レモン果汁	あさか舞(米) 砂糖 こんにやく 枝豆 じゃがいも 緑豆はるさめ かたくり粉	米油 ごま油 ごま	865 kcal 38.1 g 25.3 g 2.3 g
21 火	黒砂糖パン 牛乳 ハムカツ コーンサラダ 野菜スープ	豚肉 鶏肉 ツナ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ コーン ブロッコリー 玉葱 緑豆もやし しょうが	パン 黒砂糖 砂糖 マカロニ	米油	844 kcal 32.9 g 23.2 g 3.0 g
22 水	麦ごはん 牛乳 納豆 春雨と生揚げの中華煮 野菜の甘みたっぷりみそ汁	納豆 豚肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん さやインゲン	たけのこ 玉葱 ねぎ にんにく しょうが 切干大根 えのきたけ かぶ	あさか舞(米) 麦 緑豆はるさめ 砂糖 さつまいも こんにやく	ごま油 ごま	840 kcal 31.5 g 21.2 g 2.8 g
23 木	チキンカレーライス 牛乳 花野菜とチーズのサラダ いちごとみかんの二色ゼリー	鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	しょうが ぶなしめじ グリンピース 玉葱 コーン カリフラワー キャベツ にんにく	あさか舞(米) 麦 じゃがいも 砂糖 いちごとみかんのゼリー	米油 オリーブ油	854 kcal 27.2 g 21.7 g 2.5 g
24 金	【学校給食週間：郷土料理】 ほうとう風うどん(山梨県の郷土料理) 牛乳 キャベツもち(郡山市の郷土料理) スイートスプリング(くだもの)	豆腐 豚肉 みそ 油揚げ	牛乳	かぼちゃ にんじん 小松菜	ごぼう きくらげ ねぎ ぶなしめじ 大根 キャベツ スイートスプリング(果物)	ソフトめん 砂糖 さといも こんにやく 白玉だんご	米油	885 kcal 35.1 g 21.1 g 2.5 g
27 月	【学校給食週間：給食始りの献立】 セルフおにぎり(梅ごはん、のり) 牛乳 焼魚 ひじきの炒め煮 曲がりねぎと白菜のみそ汁	マス さつまいも 豚肉 生揚げ みそ	のり 牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	枝豆 ごぼう 白菜 曲がりねぎ	あさか舞(米) 麦 こんにやく 砂糖 じゃがいも	米油	804 kcal 37.1 g 21.4 g 3.1 g
28 火	【学校給食週間：県産食材を活用献立、郷土料理】 麦ごはん 牛乳 福島県産青じそ鶏つくねのごまみそかけ いか人参(福島県の郷土料理) せんべい汁(青森県の郷土料理)	県産青じそ鶏つくね みそ するめ 鶏肉 生揚げ	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	しょうが 切干大根 枝豆 ごぼう ねぎ 白菜 ぶなしめじ	あさか舞(米) 麦 砂糖 かたくり粉 かきせんべい	ごま	827 kcal 33.0 g 22.1 g 2.7 g
29 水	【学校給食週間：会津地方の郷土料理】 麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 卵と野菜の昆布和え こづゆ(会津地方の郷土料理) ヨーグルトレーズン	さば みそ ソフトチキン 鶏卵 ホタテ貝柱	牛乳 塩昆布	小松菜 にんじん さやインゲン	キャベツ 干しいたけ きくらげ	あさか舞(米) 麦 砂糖 豆麩 さといも 糸こんにやく ヨーグルトレーズン	米油 ごま	837 kcal 29.3 g 24.8 g 2.5 g
30 木	【学校給食週間：福島県産米粉パン】 米粉パン(米粉30%) 牛乳 ハンバーグのきのこデミソースかけ 粉ふきいも 冬野菜の和風ミネストローネ ヨーグルト	ハンバーグ(鶏・豚) 鶏肉 みそ	牛乳 青のり ヨーグルト	にんじん	ぶなしめじ 玉葱 にんにく ねぎ 白菜 れんこん 大根 ブロッコリー	パン 米粉 砂糖 じゃがいも マカロニ	米油 オリーブ油	846 kcal 36.3 g 24.6 g 2.7 g
31 金	【旬を食べよう献立・はるか(くだもの)】 そばろごはん 牛乳 おかかマヨあえ とん汁 はるか(くだもの)	鶏肉 大豆ミート 鶏卵 ツナ かつお節 生揚げ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん ブロッコリー	ごぼう 干しいたけ しょうが にんにく 枝豆 キャベツ 玉葱 ブロッコリー 大根 ねぎ はるか(果物)	あさか舞(米) 麦 砂糖 じゃがいも こんにやく	米油 ごま 卵不使用マヨネーズ	847 kcal 35.2 g 24.7 g 2.9 g

- ※ 学校給食用のごはんは、郡山産米の「あさか舞」を使用しています。
- ※ 材料、天候、学校行事、その他の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ※ ミニトマト以外のすべての野菜は、加熱処理してあります。
- ※ 令和4年12月、「郡山産米の消費拡大の推進に関する条例」が公布され、毎月8日が『こおりやま「お米の日」』に定められました。



全国 学校給食週間



1月24日～30日の1週間は「全国学校給食週間」、1月24日は「学校給食記念日」です。
戦争で中断した日本の学校給食が世界各国の支援で再開されたことを記念して行われている行事です。
現在、不自由なく食事ができることに感謝し、みんなで楽しく給食を食べま