

日	献立名	牛乳	おもな材料			メモ
			あか(血や肉になる)	きいろ(熱や力になる)	みどり(体の調子を整える)	
1月	じゃこわかめごはん 揚げ出し豆腐 石狩汁		わかめ、しらす干し、豆腐、鶏肉、からふとます、赤みそ、白みそ、牛乳	米、白ごま、でん粉、揚げ油、砂糖、じゃがいも	しょうが、干し椎茸、にんじん、大根、はくさい、ぶなしめじ、ねぎ	735kcal 31. 8g 12月の給食目標 感染症を予防しよう 
2火	コッペパン カレースープ マカロニサラダ ヨーグルト和え		ベーコン、イカ、たら、ハム、ヨーグルト、牛乳	パン、サラダ油、じゃがいも、マカロニ、オリーブ油、砂糖	玉葱、にんにく、しょうが、にんじん、コーン、きゅうり、みかん缶、パイナップル、黄桃缶、りんご	782kcal 30. 2g マカロニは、パスタの仲間です。パスタは筒型、リボン型、貝殻型など、いろいろな形のものがありますよ。 
3水	ご飯 魚のじゅうねんみそかけ 五目豆 凍り豆腐のすまし汁		メルルーサ、米みそ、鶏肉、大豆、こんぶ、凍り豆腐、牛乳	米、油、でん粉、砂糖、えごま、サラダ油、こんにゃく、しらたき、さといも	しょうが、にんじん、ごぼう、さやいんげん、黒きくらげ、こまつな	720kcal 33. 4g 郷土料理～福島県～ 「じゅうねん」とは、えごまのことで、福島県では盛んに生産されています。えごまの種が十年もの長い間保存できることに由来しています。 
4木	とりごぼうピラフ ポテトオムレツ パンプキンポタージュ		鶏肉、豚肉、たまご、豆乳、白いんげん豆、牛乳	米、サラダ油、白ごま、じゃがいも、バター	しょうが、ごぼう、にんじん、ぶなしめじ、さやいんげん、玉葱、パセリ、かぼちゃ	728kcal 31. 9g かぼちゃは、夏に収穫したのち、冬まで貯蔵しておくことで、水分が抜けて甘みが増し、栄養価も高くなります。 
5金	豚キムチ丼 ごまのりサラダ にら玉スープ オレンジ		豚肉、のり、豆腐、たまご、牛乳	米、サラダ油、砂糖、白ごま、ごま油、白ごま、砂糖、ごま、でん粉	にんにく、しょうが、はくさい、キムチ、もやし、玉葱、にんじん、ねぎ、こまつな、にら、切干大根、きゅうり、えのきたけ、オレシジ	763kcal 30. 5g 成長期の中学生にとって、牛乳はとても大事な飲み物です。寒い季節は残りが残りますが、しっかり飲み干しましょう。 
8月	ご飯 タンドリーいかに じゃがいものカリカリサラダ ひよこ豆のスープ		イカ、ヨーグルト、くきわかめ、ベーコン、豚肉、ひよこ豆、牛乳	米、じゃがいも、油、砂糖、ごま油、サラダ油	にんにく、きゅうり、キャベツ、玉葱、しょうが、にんじん、セロリ、グリーンピース	705kcal 33. 0g タンドリーに続く言葉といえは「チキン」ですが、今日は鶏肉の代わりに「いか」を使って作ります。 
9火	小松菜のペペロンチーノ ミネストローネ タピオカパンチ		まぐろ缶詰、ベーコン、豚肉、レンズ豆、牛乳	スパゲッティ、オリーブ油、サラダ油、じゃがいも、タピオカパール、砂糖	にんにく、玉葱、ぶなしめじ、こまつな、しょうが、ねぎ、にんじん、セロリ、トマト、グリーンピース、もも、みかん缶、パイナップル、りんご	689kcal 26. 2g タピオカは、キャッサバという芋の根からできる粉を使って作られます。もちもちとした食感を生み出すので、パンや菓子の原料としても使われています。 
10水	かやくご飯 たらブロックの揚げ煮 もやしのごま浸し 豚汁 みかん		鶏肉、まだら、わかめ、豚肉、豆腐、赤みそ、白みそ、牛乳	米、サラダ油、つきこんにゃく、砂糖、でん粉、油、ごま、こんにゃく	にんじん、干し椎茸、たけのこ、グリーンピース、しょうが、もやし、キャベツ、ごぼう、大根、ねぎ、しょうが、みかん	706kcal 33. 0g SDGs献立 たらのブロック揚げは、加工過程で生じた魚の切れはしを、もう一度集め、食べられるようにした食品です。限りある海の資源を守ることに繋がります。 
11木	大豆ミートのドライカレー かぼちゃとアーモンドのサラダ 小松菜ケーキ		大豆、大豆、ハム、豆腐、豆乳、おから、牛乳	米、サラダ油、はちみつ、アーモンド、砂糖、マーガリン、米粉、粉糖	にんにく、玉葱、にんじん、ピーマン、干しぶどう、かぼちゃ、きゅうり、コーン、こまつな	745kcal 32. 0g SDGs献立 大豆ミートは、大豆を原料として作られる肉のような食品で、畜産よりも持続可能で安定的な生産ができることから、食料危機の救世主として期待されています。 
12金	ご飯 なめたけ 家常豆腐 卵入り中華サラダ		生揚げ、赤みそ、たまご、牛乳	米、油、こんにゃく、砂糖、でん粉、サラダ油、ごま油	しょうが、干し椎茸、にんじん、キャベツ、こまつな、きゅうり、もやし、えのきたけ	855kcal 28. 5g 感染症予防の基本は手洗いです。食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。 
15月	小松菜チャーハン ビーフンスープ レバーとポテトの怪味ソース		たまご、ハム、ちりめんじゃこ、鶏肉、わかめ、豚レバー、牛乳	米、サラダ油、砂糖、ごま油、白ごま、ビーフン、でん粉、じゃがいも、油、練りごま、白ごま	こまつな、にんじん、干し椎茸、ぶなしめじ、ねぎ、しょうが、にんにく	795kcal 28. 1g 怪味ソースの「怪味(かいみ)」は中国語で「複雑な味」という意味があります。塩味、酸味、甘味、辛味などが複雑に混じり合っている味が特徴です。 
16火	おさつトースト 豆乳スープ 海藻サラダ りんご		牛乳、生クリーム、鶏ガラ、鶏肉、豆腐、豆乳、海藻ミックス、牛乳	パン、さつまいも、グラニュー糖、バター、黒ごま、油、ごま油、白ごま	にんじん、大根、はくさい、えのきたけ、こまつな、キャベツ、きゅうり、コーン、玉葱、りんご	895kcal 28. 1g おさつトーストは、手作りのさつまいもペーストを塗ったトーストです。さつまいもの甘さが、 
17水	ご飯 ひじきのふりかけ わかさぎのからあげ 切干大根の含め煮 里芋の汁物		わかさぎ、油揚げ、豆腐、ひじき、ちりめんじゃこ、粉かつお、牛乳	米、油、でん粉、サラダ油、砂糖、白ごま、さといも	切干大根、にんじん、はくさい、こまつな	772kcal 34. 7g わかさぎは、全長10cmほどの小さな魚です。ししゃもと同じように骨ごと食べられるのでカルシウムがたっぷりです！ 
18木	ハヤシライス フレンチサラダ 白玉豆乳ソース		豚肉、豆乳、牛乳	米、サラダ油、じゃがいも、砂糖、米粉、白玉粉、砂糖、コーンスターチ	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、マッシュルーム、キャベツ、コーン、きゅうり、赤パプリカ、こまつな	727kcal 27. 8g 「ハヤシライス」は、日本生まれの料理です。玉ねぎ、人参、じゃがいもなど、給食のハヤシライスは具沢山で、具のうまみが溶け込んでいます。 
19金	ご飯 さばの竜田おろし じゃがいものごまがらめ 鶏団子のみそ汁		サバ、鶏肉、ひよこ豆、白みそ、牛乳	米、でん粉、油、砂糖、サラダ油、じゃがいも、練りごま、白ごま、白ごま	しょうが、大根、レモン、玉葱、にんじん、こまつな	722kcal 26. 3g 給食の鶏団子には、すりつぶした豆や玉ねぎを混ぜ込んで作るの、栄養満点です！ 
22月	ご飯 豚肉の柚みそ焼き かぼちゃの煮物 のっぺい汁		豚肉、白みそ、牛乳	米、砂糖、砂糖、さといも、でん粉	ゆず、かぼちゃ、ごぼう、にんじん、大根、干し椎茸、こまつな	876kcal 34. 6g 冬至 冬至は、1年で一番昼が短く、夜が長い日です。冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかず、ゆず湯は、邪気を払うといわれています。 
23火	ラーメン(みそ または しょうゆ) さわらの西京焼き または ぶりの照り焼き 大学芋		豚肉、赤みそ、白みそ、わかめ、ぶり、牛乳	中華めん、ごま油、サラダ油、白ごま、砂糖、でん粉、油、さつまいも、黒ごま	にんにく、しょうが、もやし、ねぎ、にら、コーン	876kcal 34. 6g ～えらんでランチ～ 今年2回目のえらんでランチは、1年生の給食委員が献立を考えました。お楽しみに！ 
24水	コーンライス レンズ豆のトマトシチュー ローストチキン 2色ゼリー		豚肉、かまぼこ(卵無)、レンズ豆、鶏肉、豆乳、粉寒天、牛乳	米、マーガリン、サラダ油、砂糖、じゃがいも、上新粉、砂糖	コーン、パセリ、にんにく、セロリ、にんじん、玉葱、トマト缶、クランベリージュース	772kcal 31. 7g 2学期最後の給食です。冬休み中も、栄養バランスの良い食事を心掛け、寒い冬を乗り切りましょう！ 

献立は、都合により変更になる場合がございます。