

令和7年

1月 学校給食予定献立表



※ 図は後期課程のみ、つきます

河東地区学校給食センター

月	火	水	木	金
※毎月1日(または1のつく日)に、河東学園公式キャラクター「かわわん」のポンチョの9色にちなんだ「かわわん献立」を実施します。※9色のうちのどれか1色にちなんだ料理や食品が入っています。何色かは毎月、お楽しみに! ※毎月8(歯)のつく日は、「かわわんかみかみ献立」を実施します。 ※毎月19日(食育の日)前後は、地場産物を使った料理や会津の郷土料理を取り入れた「食育の日献立」を実施します。 ※毎月1回、全国各地の郷土料理を取り入れた「日本列島味めぐり献立」を実施します。		8 学園<8の3>リクエスト献立 ヨーグルト マカロニサラダ シュガートースト たまごスープ 三幼・河東学園前期 なし	9 花みかん 和風サラダ 福神漬け チキンカレー(ごはん)	10 ナムル 蒸しぎょうざ(幼1コ・前2コ・後3コ) 中華めん 五目ラーメン
13	14 日本列島味めぐり献立	15 学園<8の1>リクエスト献立	16	17 食育の日献立
成人の日 おめでとう	(熊本県の郷土料理紹介) 塩昆布和え さばのみそ煮 ごはん つぼん汁	おひたし 鶏のから揚げ キムチごはん わかめスープ	スパゲティサラダ チーズ野沢菜 納豆 納豆にチーズ野沢菜をまぜて食べましょう ごはん みそ汁	ごまじょうゆ和え まんじゅうの天ぷら うどんめん 山菜なめこうどん
20	21 かわわん献立	22 学園<8の2>リクエスト献立	23	24 世界の料理(中国)
卵の花炒り 鶏の香り焼き ごはん みそ汁	ブロッコリーのおかか和え ちくわの磯辺揚げ(幼前1本・後2本) 菜めし いもだんご汁	花みかん 海藻サラダ ココア揚げパン クリームシチュー	おひたし ハムチーズフライ うさちゃんふりかけ ごはん みそ汁	パンパンジーサラダ 肉しゅうまい(幼1コ・前2コ・後3コ) 中華めん マーボーラーメン
27 福島県の食(中通り)	28 福島県の食(浜通り)(かわわんかみかみ献立)	29 世界の料理(インド)	30 福島県の食(会津)	31
花みかん 凍み豆腐のたまごじ わかめごはん あぶくま汁	かみかみ和え かじきのソースカツ風 ごはん 八杯汁	ひよこ豆のサラダ ポテトのチーズ焼き ナン バターチキンカレー	おひたし たまご焼き ねぎみそ ごはん こづゆ	おかか和え 大学いも(前3コ・後4コ) うどんめん けんちんうどん 三幼 なし

1月24日から30日は全国学校給食週間です。

日本の学校給食は、明治22(1889)年に山形県鶴岡市で始まり、全国に広がっていきましたが、戦争により中断されました。戦後の食糧難で子ども達の栄養状態が悪化すると、学校給食の再開を求める声が高まり、海外からも物資が贈られるなどして、給食が再開されました。世界中からの温かい支援に感謝するとともに、教育の一環として実施されている学校給食の意義や役割などについての理解を深めたり、関心を持ってもらえるようにと、毎年、「全国学校給食週間」が実施されています。この機会に、ぜひ、ご家族でも学校給食の話などをしていただけたらと思います。





令和7年

1月予定献立表

河東地区学校給食センター



日曜	主食	牛乳	お か ず ※図は後期課程のみ、つきます	食 料 品										栄 養 価			給食お休み のお知らせ
				肉類・魚 卵類・豆類	乳類・小魚 海藻類	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	穀類・いも類	さとう類	油脂類	雑穀類	調味料	(幼) (小) (中)				
8	シュガートースト 	○	☆ 学園<8の3>リクエスト献立 ☆ マカロニサラダ たまごスープ ヨーグルト	ハム たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ ながねぎ	しょうパン さとう マカロニ	バター 卵不使用マヨネーズ	塩・こしょう コンソメ しょうゆ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	804 27.0 32.2 406 1.6 2.7	三幼 河東学園前期				
9	チキンカレー (ごはん) 	○	★ 福神漬け 和風サラダ 花みかん	とりにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	たまねぎ・キャベツ・コーン にんにく・グリーンピース ふくじんづけ・みかん	こめ じゃがいも さとう	こめあぶら マカロン	カレールー ソース・ケチャップ しょうゆ・酢	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	537 17.0 16.9 227 1.4 1.7	662 20.4 19.4 294 2.0 2.4	834 23.9 21.9 304 2.4 2.7			
10	五目ラーメン (ちゅうかめん) 	○	★ 煮しぎようざ ナムル	ぶたにく ナルト・ハム ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん	メンマ・はくさい きくらげ・もやし ながねぎ	ちゅうかめん さとう	ごまあぶら	しょうゆ・酒・こしょう みりん・鶏豚湯・酢 中華スープの素・塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	515 22.6 14.3 258 1.0 2.0	621 26.8 17.8 266 1.3 2.4	831 34.3 21.9 276 1.8 2.8			
14	ごはん 	○	★ 日本列島味めぐり献立 ★ さばのみそ煮 塩昆布和え つぼん汁 【熊本県】	さば・みそ とりにく・ちくわ (かつおぶし)	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	キャベツ・もやし きゅうり・だいこん ながねぎ・ごぼう	こめ さとう さいとも		みりん・酒 塩 しょうゆ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	512 21.5 20.5 324 1.9 1.7	634 25.8 23.5 351 2.3 2.5	815 31.7 28.6 375 2.5 2.8			
15	キムチごはん 	○	☆ 学園<8の1>リクエスト献立 ☆ 鶏のから揚げ おひたし わかめスープ	ぶたにく とりにく・とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ニラ	しょうが・にんにく はくさい・キャベツ・もやし えのきたけ・ながねぎ	こめ さとう でんぶ	こめあぶら ごまあぶら	しょうゆ・こしょう 塩・中華スープの素 酒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	482 24.8 15.4 320 1.7 1.9	599 30.2 17.6 347 2.2 2.7	778 35.6 20.9 369 2.7 2.8			
16	ごはん 	○	★ 納豆 チーズ野沢菜 スパゲティサラダ みそ汁	なっとう ハム・みそ (かつおぶし)	ぎゅうにゅう チーズ	のざわな	キャベツ きゅうり・ながねぎ だいこん・はくさい	こめ スパゲティ さいとも	卵不使用マヨネーズ	なっとうのタレ からし・塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	501 19.5 17.8 326 2.0 1.7	617 24.7 23.0 352 2.5 2.4	802 28.9 23.5 382 3.6 2.4			
17	山菜なめこうどん (うどんめん) 	○	★ 食育の日献立 ★ まんじゅうの天ぷら ごまじょうゆ和え	とりにく・あぶらあげ ナルト・ツナ (かつおぶし)	ぎゅうにゅう (こんぶ)	にんじん こまつな	わらび・えのきたけ・なめこ たけのこ・ながねぎ もやし	うどんめん さとう・こむぎこ まんじゅう	だいたいずあぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ・みりん 酒・一味 酢	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	558 24.8 15.0 299 1.9 1.8	683 30.3 16.9 320 2.6 2.2	849 37.4 18.2 337 3.6 2.5			
20	ごはん 	○	★ 鶏の香り焼き 卵の花炒り みそ汁	とりにく・おか ちくわ・みそ (かつおぶし)	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが・にんにく ごぼう・ほししいたけ ながねぎ・だいこん・はくさい	こめ さとう じゃがいも	こめあぶら	コチュジャン しょうゆ・みりん 酒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	502 22.8 16.1 283 1.6 2.0	620 27.1 18.2 298 2.3 2.4	778 32.5 20.4 311 2.8 2.9			
21	菜めし 	○	★ かわわん献立 ★ ちくわの磯辺揚げ いもだんご汁 ブロッコリーのおかか和え	ちくわ かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう あおのり	こまつな ブロッコリー にんじん	もやし・だいこん・ながねぎ いももち	こめ こむぎこ いももち	だいたいずあぶら	塩 しょうゆ 酒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	496 18.3 14.4 319 1.8 2.0	619 22.0 16.7 341 2.4 2.3	809 27.3 23.3 411 3.3 2.9			
22	ココア揚げパン 	○	☆ 学園<8の2>リクエスト献立 ☆ 海藻サラダ クリームシチュー 花みかん	ハム とりにく	ぎゅうにゅう かいそうミックス	にんじん	キャベツ・きゅうり たまねぎ・みかん グリーンピース	コッペパン さとう・こめ粉 じゃがいも	だいたいずあぶら ごまあぶら ホワイトルウ・塩	ココア・酢・こしょう しょうゆ・コンソメ ホワイトルウ・塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	537 17.8 18.5 302 2.2 2.0	685 22.0 22.0 331 2.8 2.4	866 26.2 29.7 354 3.0 2.9			
23	ごはん 	○	うさちゃんふりかけ ハムチーズフライ おひたし みそ汁	かつおぶし ハムチーズフライ みそ	ぎゅうにゅう・のり あおのり のり	にんじん	はくさい・もやし だいこん・ながねぎ たまねぎ	こめ じゃがいも	だいたいずあぶら ごまあぶら	しょうゆ ソース	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	487 18.2 15.6 285 1.6 1.6	622 22.2 17.5 302 2.2 2.0	803 27.2 22.3 313 2.8 2.2			
24	マーボーラーメン (ちゅうかめん) 	○	肉しゅうまい <中国料理> バンバンジーサラダ	ぶたにく・とうふ とりにく・みそ にくしゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん ニラ	ほししいたけ・だいこん にんにく・しょうが ながねぎ・もやし・きゅうり	ちゅうかめん でんぶ さとう	こめあぶら ごまあぶら ごま	テンジンヤ・鶏豚湯 トウバンジャ・酢・酒 中華スープの素・しょうゆ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	567 30.5 17.5 368 1.9 2.5	678 34.4 19.8 378 2.3 2.4	858 41.8 21.9 406 3.3 3.0			
27	わかめごはん 	○	★ 凍み豆腐のたまごじ <中国料理の食> あぶくま汁 はな花みかん	とりにく・ちくわ・みそ しみ豆腐・たまご さけ・(かつおぶし)	ぎゅうにゅう わかめごはんの素	にんじん さいやんげん	たまねぎ・ほししいたけ こんにゃく・だいこん はくさい・ながねぎ・みかん	こめ じゃがいも	しょうゆ 酒・みりん	しょうゆ 酒・みりん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	493 22.3 13.7 323 1.9 1.7	610 27.0 15.3 347 2.6 2.3	807 36.1 39.7 402 3.9 2.8			
28	ごはん 	○	★ かわわんかみかみ献立 ★ かじきのソースカツ風 <新潟の食> かみかみかみ和え 八杯汁	かじきカツ なまあげ (かつおぶし)	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり・もやし・ながねぎ きくらげ・だいこん・こんにゃく ごぼう・ほししいたけ	こめ・でんぶ さとう さいとも	だいたいずあぶら しょうゆ・みりん 塩・酒	ソース・ケチャップ しょうゆ・みりん 塩・酒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	530 21.1 14.2 317 2.1 1.4	659 25.4 15.8 340 2.8 1.8	802 29.4 19.4 361 3.4 2.0			
29	ナン 	○	バターチキンカレー <インド料理> ポテトのチーズ焼き ひよこ豆のサラダ	とりにく ツナ・ハム ひよこめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ	にんじん トマト・ブロッコリー パセリ	にんにく・たまねぎ グリーンピース キャベツ	ナン じゃがいも さとう	バター こめあぶら	カレー粉・酢・こしょう カレールー・しょうゆ ケチャップ・ソース・塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	556 22.5 26.1 318 1.8 2.4	679 27.4 31.1 340 2.3 2.8	817 32.7 35.4 361 2.7 3.2			
30	ごはん 	○	★ ねぎみそ <食神の食> たまご焼き おひたし ころづ	みそ・ほたて・かいしら たまごやき かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	ながねぎ・きくらげ はくさい・もやし・たけのこ こんにゃく・ほししいたけ	こめ さいとも まめふ	こめあぶら ごまあぶら	しょうゆ 塩・酒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	446 19.7 12.8 336 2.6 1.8	591 24.3 14.3 365 3.5 2.4	732 28.4 16.0 392 4.0 2.4			
31	けんちんうどん (うどんめん) 	○	★ だいこん 大学いも おかか和え	とりにく あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう・ほししいたけ だいこん・もやし ながねぎ・コーン	うどんめん きつまいも さとう	ごまあぶら だいたいずあぶら ごま	しょうゆ 塩 みりん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	688 27.3 15.6 314 2.2 2.0	884 34.3 17.3 336 3.3 2.4	三幼			

【今月使用予定の会津若松市産の食材】
会津若松市産…精白米・米粉・木綿豆腐
油揚げ・生揚げ・おかか・こんにゃく
河東町産…玉ねぎ・じゃがいも・里いも
長ねぎ・大根・白菜

毎日の給食を、インスタ
グラムにて紹介してい
ます！ぜひ、ご覧になっ
てみてください！



栄養量の()内は、基準量です。
エネルギー(幼)490kcal、小650kcal、中830kcal)
たんぱく質(幼)16g～25g、小21g～33g、中27g～42g)
脂質(幼)11g～16g、小14g～22g、中18g～28g)
カルシウム(幼)290mg、小350mg、中450mg)
鉄(幼)0.2mg、小0.3mg、中0.4mg)
塩分(幼)1.5g未満、小2g未満、中2.5g未満)

学校給食週間

全国学校給食週間
1/24～1/30



学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちに、おにぎり
と漬物を用意したのが始まりです。その後、徐々に全国に広まった給食も、第二次世界
大戦で中断されました。戦後、ユニセフの救援物資などでパンと脱脂粉乳の給食が
再開され、栄養不足の子どもたちを救ったのです。これを記念して設けられたのが学
校給食週間。今は豊かになった日本ですが、当時を振り返り食べ物に感謝したり、食
生活を見つめ直ししたりする1週間です。

