

令和7年度

1月
こんだて
よてい表



「みんなが元気になる
給食献立を考えよう！」

6年生と中学1年生に
家庭科の既習事項をもとに「み
んなが元気になる給食献立」を
考えてもらいました。
提出された献立について食品
バランスや旬、価格、主食に合う
副菜、調理時間、目的への工
夫点等の観点から総合的に選考
し、複数を厳選しました。今年
度末までに給食で実施します。
お楽しみに。

3つのしょくひん群（グループ分け）

会津若松学校給食センター

日	曜 日	主食	主菜・副菜・汁物	牛乳	657	830	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
					21.6~ 33.3	26.9~ 41.5	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質		
9	金	 ごはん	きのこいりポークカレー ツナとコーンのサラダ りんご		628 21.1	786 26.3	ぶたにく ツナ	きゅう にゅう	にんじん	たまねぎ しめじ エリンギ にんにく きゅうり キャベツ コーン しょうが りんご アップルソース	ごめ じゃがいも さとう こめ	サラダ油	—中3年 —中3年 —中3年 —一貫中3年	3学期の給食が始まりました。中 学3年生の高校推薦選抜試験も始 まっています。望ましい食習慣で しょうぶな体をつくりましょう。 りんごは門田町産を使用します。
13	火	 ゆかり ごはん	【日本各地の料理をあじわおう！】 とうふともすくのすまし汁 あつやきたまご かめに(福岡県郷土料理) ゆのみ ヤクルト		591 25.6	738 32.9	とうふ なた あつやきたまご とりにく ちくわ	きゅうにゅう もすく ヤクルト	にんじん こまつな ゆかり (しそ)	はくさい ごぼう しいいだけ しょうが えだまめ こんにゃく	ごめ さといも さとう	サラダ油 ごま油		
14	水	 ロールパン	【一中1の2 神崎浩太さん作成献立&1 月うまれお祝いこんだて】 コーンスープ ハンバーグ ポテトサラダ ソーダゼリー		728 23.8	899 29.0	とうにゅう ハンバーグ ハム	きゅう にゅう	にんじん パセリ	コーン たまねぎ きゅうり	パン じゃがいも こめ マカロニ ソーダゼリー	サラダ油 エッグク ア(卵なし マヨネーズ)		
15	木	 ちゅうか めん	ラーメンスープ きなこ白玉もち(小:4こ、中:6こ) たまごだしこんのわふうサラダ		606 26.0	840 34.0	ぶたにく なた きなこ たまご	きゅう にゅう	にんじん こまつな	だいきん もやし ねぎ ほししいだけ メンマ きゅうり えだまめ	めん 白玉もち さとう	サラダ油		きなこは、乾燥大豆を炒ってすり つぶし、粉にしたものです。たん ぱく質が豊富なので成長期の筋肉 や肌、つめ、臓器、血液などの体 作りにおすすの食品です。
16	金	 ごはん	【会津B級グルメをたべよう！】 会津ソーさつどん (ぶたヒレカツ、せんぎりやさい) こづゆふうしる りんご		639 26.1	861 36.0	ぶたヒレカツ ちくわ	きゅう にゅう	にんじん	だいきん キャベツ いこんにゃく ほししいだけ とうみょう りんご	ごめ さといも さとう ふ	大豆油 サラダ油	—中3年	ご飯の上にせんぎり野菜とぶたヒ レカツをのせて会津の食文化の巨 匠グルメを味わいましょう。こづ ゆは、本来干し貝柱でだしをとる ますが、今回はかつおだしとす まが、今回はかつおだしです。
19	月	 ごはん	さつまじる のざわなチーズなっとう はくさいのちゅうかいだめ		601 28.7	773 34.9	とりにく なっとう さつまあげ たまご	きゅう にゅう チーズ	にんじん こまつな のざわな つけ	だいきん ねぎ ごぼう はくさい	ごめ さつまいも てん粉 さとう	ごま油 サラダ油	—中3年 —一貫中3年	納豆の効果的な食べ方は、良く混 せて粘りを出すことです。そ う。ねばねばを出すことで、腸 の働きを活性化させ血液サラサラ 効果がアップするそうです。
20	火	 ごはん	【ふくしま健康応援企業メニュー】 たっぴりやさいのタンタンスープ(理研ビタミ ン株式会社提案メニュー) てつわんひきあげきょうざ かにぶみかまほこプロッコリーのサラダ		600 21.4	801 28.6	ぶたひきにく あぶらお だいきすミート ぎょうざ みそ だんごす かにぶ みかまほこ	きゅう にゅう	にんじん こまつな プロッコ リー	キャベツ ねぎ にんにく はくさい しめじ えだまめ しょうが	ごめ はるさめ さとう	サラダ油 大豆油 ごま油 ごま	—中3年	ふくしま県民の食生活の特徴は野 菜不足と食塩のとりすぎ。県では 「主食・主菜・副菜のそろった食 事+おいしい減塩」を推進してい ます。
21	水	 ごはん	【行仁小6の2 大竹優花さん作成献立】 としじる やきざかな(サケ) こまつなのごまえ		556 34.0	717 41.3	ぶたにく みそ とうふ サケ	きゅう にゅう	にんじん こまつな	だいきん ねぎ いこんにゃく しめじ もやし	ごめ じゃがいも さとう	ごま		大竹さんが工夫した点は、「豚汁 を具だくさんにしたことと淡色野 菜と緑黄色野菜の両方をとりい れた」ことだそうです。彩りもよい ですね。
22	木	 うどん	カレーうどんスープ こめこのたこやき チキンとプロッコリーのおひたし		643 27.5	883 36.6	とりにく あぶらお こめこのたこや き(タコ) とりさきみ	きゅう にゅう	にんじん プロッコ リー	たまねぎ もやし	めん ごめ こめこのたこ やき てん粉	サラダ油	—中3年	カレー粉は、血液の中のコレステ ロール値や中性脂肪値を下げる 効果があるそうです。野菜と一緒に 食べて健康を維持しましょう。
23	金	 ごはん	【行仁小6の1 荒川進次郎さん作成献立】 けんちんじる サバのみそに わかめサラダ		692 33.0	805 36.6	とりにく とうふ サバのみそに かまぼこ	きゅう にゅう わかめ	にんじん こまつな	ねぎ はくさい だいにん ごんにゃく きゅうり	ごめ さとう さといも	サラダ油		工夫した点は、献立に炭水化物や たんぱく質、ビタミンC、カロテ ン、無機質、脂質の全部の食材を 入れるようにしたことだそうです す。バランスがばっちりですね。

1月24日~30日は全国学校給食週間(学校給食の意義や役割などの理解を深める週間です)、1月24日は学校給食記念日です。

学校給食法第2条の目的「各地域の伝統的な食文化についての理解」を深めることを意図し、本給食センターでは各地方の郷土料理や特産品をとりいれました。

26	月	ごはん	【会津ゆかりの地方の料理をあじわおう！】 せんべいじる(青森県) マグロカツ(宮城県) こまつなのおひたし		647 32.3	757 36.8	とりにく ししどろ マグロカツ かつおぶし	ぎゅう にゅう	にんじん こまつな	はくさい ねぎ もやし	ごめ せんべい	サラダ油 大豆油		会津若松市と青森県むつ市は、姉 妹都市の締結をしています。宮城 県仙台市には白虎隊士であった飯 沼吉吉のお墓があります。
27	火	ごはん	【会津ゆかりの地方の料理をあじわおう！】 佐渡のとき色こめこのシチュー(新潟県) やさいとうふナゲット はくさいサラダ		668 21.8	866 26.7	とりにく やさいとうふ ナゲット チキンハム	ぎゅう にゅう	にんじん トマト缶	たまねぎ にんにく だいにん きゅうり りんご	ごめ こめ粉 じゃがいも さとう	サラダ油 バター		新潟県佐渡市は会津若松市と観光 などの相互交流都市として令和2 年に連携協定を締結しました。 トキ色のシチューは佐渡の給食で 食べられているそうです。
28	水	しよく ばん	【行仁小6の1 渡部莉愛さん作成献立】 なしジャム コンソメスープ オムレツ はるさめサラダ		630 23.4	761 27.6	ウィンナー オムレツ ハム	ぎゅう にゅう わかめ	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり	パン ジャム じゃがいも はるさめ さとう	ごま油	一中3年 三三3年	工夫した点は、野菜をバランスよ く入れたことや色とりよくを良くし たこと、主食に合う栄養バランスの 良い献立、そして食べやすい献立に したことです。Good!
29	木	うどん	【会津ゆかりの地方の料理をあじわおう！】 たまごじょうどん いなりすし まつまえづけ(北海道) みかん		629 27.8	810 34.7	とりにく たまご まつまえづけ (いか)	ぎゅう にゅう こんぶ	にんじん こまつな	ほししいだけ ねぎ はくさい みかん	めん さとう でん粉 いなりすし			1808年から会津藩が北方領土を 警備してきた縁で北方領土の の地交流都市共同宣言都市とし て締結しています。松前漬は松 前藩発祥の郷土料理です。
30	金	ごはん	【会津伝統野菜オタネニンジンをあじわおう！】 おたねにんじんいりおでん ししゃものからあげ もやしのしおこんがナムル		611 24.6	739 29.2	ちくわ さつまあげ うすらたまご ミートボール ししゃもからあげ	ぎゅう にゅう しおこん ぶ	にんじん こまつな	おたねにんじん だいきん ごんにゃく もやし にんにく	ごめ さといも さとう	大豆油 ごま ごま油		オタネニンジンは、300年以上続 く会津の伝統的な特産品です。裁 切には4~6年かかる希少な野菜で 会津ニンジンともよばれ、疲労回 復や滋養強壮に良いそうです。

【1月の栄養価平均値】 小学校：カルシウム383mg、食物繊維5.6g、食塩相当量1.9g 中学校：カルシウム419mg、食物繊維7.5g、食塩相当量2.3g

全国学校給食週間です

日本の学校給食は明治22(1889)年、山形県鶴岡市にあった私立忠愛小学校で始まりました。第二次世界大戦中は一時中断されましたが、戦後諸外国から届けられた救援物資をもとに再開されました。昭和29(1954)年に学校給食法が成立し、給食は学校で行う教育活動の1つに位置づけられました。しかし当時の大きな課題は、不足しがちな子どもたちの栄養を補うことでした。

その後、日本経済が復興・発展するにつれ、日本人のライフスタイルは変化し、学校給食の役割や意義も変化していきます。現在では、栄養バランスはもとより、和食や郷土料理など伝統的な食文化の継承、マナーなども含め、食事の大切さを伝える「食育」を担う「生きた教材」としての役割がとくに強く求められています。毎年1月24日から30日までの1週間は「全国学校給食週間」です。学校給食の意義や役割についての理解を、子どもたちはもちろん、保護者のみなさまにも深めていただけたらと願っています。



現代の給食と比べると、明治22年鶴岡市の私立忠愛小学校の給食メニューは質素でした。



学制発布以前にさかのぼると、1806年の會津藩校日新館では、15歳以上の男子600人に一汁一菜の給食がふるまわれていたそうです。