

令和7年度1月 学校給食献立予定表

埴町学校給食センター

日	曜	欠食校	献立名	赤の食品 おもに体をつくる	緑の食品 おもに体の調子を整える	黄色の食品 おもにエネルギーのもとになる	【栄養価】 エネルギー・たんぱく質・脂質・塩分
9	木		【お正月お祝い献立】 ごはん 牛乳 さわらの甘みそ焼き なます風サラダ 七草風しらたま汁 紅白ゼリー	牛乳 さわら みそ ロースハム 鶏肉	だいこん・葉 かぶ・葉 にんじん こまつな せり しゅんぎく	米 三温糖 しらたま団子 紅白ゼリー	562 23.0 13.2 1.9 696 28.4 15.8 2.3 795 30.9 16.4 2.7
10	金		ごはん 牛乳 まわかめのサラダ チキンカレー いちご(1コ)	牛乳 鶏肉 粉チーズ まわかめ	たまねぎ にんじん きゅうり もやし とうもろこし いちご	米 じゃがいも 米油 カレー粉 カレールウ 三温糖 ごま油 白ごま	507 16.7 14.6 2.0 640 20.7 17.6 2.5 782 24.3 21.0 3.4
14	火		食パン 牛乳 バーベキューチキン キャベツとツナのサラダ クリームシチュー	牛乳 鶏肉 ツナ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ すりおろしりんご グリーンピース	食パン 中濃ソース 米油 三温糖 バター じゃがいも マカロニ ホワイトルウ	546 24.2 22.1 2.3 715 30.9 27.6 3.0 846 35.2 30.6 3.6
15	水		ごはん 牛乳 さばのねぎみそだれ焼き ごまあえ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 さば みそ 豆腐	ねぎ ほうれん草 にんじん 大豆もやし たまねぎ	米 三温糖 白ごま	532 20.9 20.6 1.6 670 25.8 25.1 2.0 759 28.2 25.9 2.4
16	木		ごはん 牛乳 鶏肉とこんにゃくのごまみそ和え アツパチのおかかマヨ和え 凍み豆腐汁	牛乳 鶏肉 みそ かつお節 凍り豆腐	こんにゃく アツパチ たまねぎ えのき キャベツ	米 米油 白ごま かたくり粉 マヨネーズ キャベツ	523 21.0 18.7 1.7 659 25.9 22.7 2.1 778 30.0 25.8 2.5
17	金	こども園	麦ごはん 牛乳 和風ハンバーグ チキンボン酢和え こまつなのみそ汁	牛乳 豆腐ハンバーグ ソフトチキン 油揚げ かつお節 みそ	きゅうり にんじん こまつな ねりうめ ソテーオニオン	米 精麦 三温糖 かたくり粉 白ごま	548 23.1 18.4 1.9 665 27.0 20.7 2.3 765 29.9 21.9 2.6
20	月	笹幼	ごはん 牛乳 ホイコーロー もやしのナムル 中華はるさめスープ	牛乳 豚肉 みそ たまご	キャベツ にんじん 赤・黄パプリカ しいたけ こまつな 大豆もやし 白菜 ちんげん菜	米 米油 三温糖 ごま油 マロニー	484 18.0 15.5 1.4 610 22.2 18.7 1.7 718 25.6 21.0 2.0
21	火		ソフトめん 牛乳 肉団子(幼1コ、小・中2コ) 五目うどん汁	牛乳 鶏肉 なた 肉団子 わかめ ソフトチキン	にんじん ごぼう ねぎ しいたけ ほうれん草 きゅうり たまねぎ れもん	ソフトめん ごま油 三温糖	472 21.2 13.8 2.1 636 28.3 19.1 2.9 804 34.7 20.6 3.3
22	水		【ふくしま健康応援メニュー】 ごはん 牛乳 たらの南蛮ソースがけ 青菜とコーンのソテー 野菜のみそ汁	牛乳 たら ベーコン みそ	ねぎ ほうれん草 かぶ とうもろこし にんじん たまねぎ こんにゃく 切干だいこん	米 米油 三温糖 バター さつまいも	516 22.8 12.0 2.9 641 26.0 14.4 3.5 756 30.1 15.7 4.2
23	木		【埴小リクエスト献立】 ごはん 牛乳 ミルメーク 豚キムチ 海藻サラダ かきたま汁	牛乳 豚肉 わかめ こんぶ 豆腐 たまご	にんじん たまねぎ しいたけ 白菜 キムチ キャベツ きゅうり とうもろこし こまつな	米 ミルメーク ごま油 三温糖 じゃがいも かたくり粉	487 19.3 11.9 2.3 606 23.7 14.2 2.8 707 27.3 15.5 3.4
24	金	全国学校給食週間	ごはん 牛乳 肉丼の具 わかめのみそ汁 はるか	牛乳 豚肉 凍り豆腐 わかめ みそ	たまねぎ にんじん こんにゃく いら はるか	米 米油 三温糖 じゃがいも	491 18.0 13.5 1.8 618 22.1 16.2 2.2 729 25.5 17.9 2.6
27	月		【会津の郷土料理献立】 紫黒ごはん 牛乳 にしんの照り煮 切干大根の炒め物 こつゆ	牛乳 にしん 豚肉 さつま揚げ 油揚げ ほたて 白玉麩	にんじん えだまめ 切干だいこん きくらげ こんにゃく しいたけ さやえんどう	米 紫黒米(しごくまい) 米油 三温糖 さといも	491 21.3 18.3 1.9 607 25.0 20.9 2.3 706 27.8 22.6 2.6
28	火		きなこ揚げパン 牛乳 アツパチのごまサラダ ポトフ	牛乳 ウインナー きな粉	ブロッコリー 大豆もやし にんじん だいこん キャベツ パセリ	コッペパン 上白糖 米油 白ごま じゃがいも ごまドレッシング	471 16.8 18.3 1.4 624 21.5 23.3 1.9 761 25.5 27.3 2.3
29	水		【中通りの郷土料理献立】 ゆかりごはん 牛乳 厚焼き玉子 県産いかにんじん さくさく	牛乳 厚焼き玉子 いか 鶏肉 焼き豆腐 さつま揚げ	にんじん だいこん こんにゃく ごぼう しいたけ ゆかり	米 米油	494 19.8 15.8 1.6 618 24.2 18.9 2.0 712 27.4 20.0 2.3
30	木		【浜通りの郷土料理献立】 ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き いんげんのごまよこし おひら煮	牛乳 ほっけ かまぼこ こんぶ	にんじん いんげん こんにゃく ごぼう	米 三温糖 白ごま 黒ごま さといも	457 19.0 14.6 2.6 567 22.1 17.2 2.9 660 24.3 18.8 3.3
31	金		【昭和のなつかしい献立】 麦ごはん 牛乳 くじらの竜田揚げ ちくわ入りおひたし だんご汁	牛乳 くじら 焼きちくわ かつお節 油揚げ みそ	ほうれん草 もやし にんじん だいこん こまつな	米 精麦 かたくり粉 米油 中濃ソース すいとん	523 24.1 13.5 1.9 647 27.9 15.8 2.3 756 30.9 17.1 2.7

災害時の食の備え

★非常食・日常食品・持ち歩き用品の3つを備えておきましょう。水と熱源は必需品です。

そのまま食べられる
非常食

アルファ化米、缶詰、レトルト食品、菓子類など

ローリングストックで備える
日常食品

お米、乾麺、乾物、日持ちのする野菜・果物、調味料など

外出時の
持ち歩き用品

飲料水、チョコレート・あめなどの菓子

水は調理用も含めて1人
1日3リットル必要とされ
ています。できれば1週間
分備えておく心安いです。

1人1日3リットル

カセットコンロとボンベがあれば、量が多い料理を食べることができ、あらかじめ使い方を確認しておきましょう。

※ 材料等の都合により、献立変更になる場合がありますのでご了承ください。
※ 栄養価は上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の数値です。【単位：エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)】