

2025

1月

こんだてひょう



白沢中学校

栄養量 熱量kcal 蛋白質g 脂肪g 塩分g

月	火	水	木	金
1月に使用予定の地場産物を含む福島県産食材は、「もやし・ほうれんそう・大根・白菜・ねぎ」です。	新年あけましておめでとうございます。 今年度も、残すところあと3か月となりました。 引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、魅力ある給食作りに努めていきたいと思っています。 本年もよろしくお願い致します。	8 3学期始業式 お弁当	9 手作り蒸しパン ツナとわかめのサラダ ソフトめん カレーうどん かけ汁	10 ひじき煮 白身魚の黄金焼き ごはん 豚汁
赤			牛乳 ぶたにく なたとう わかめ ツナ	牛乳 ぶたにく とうふ たら ひじき
緑			にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ こまつな	さつまいも あぶらあげ みそ
黄			キャベツ きゅうり	ごぼう だいこん にんじん ねぎ とうもろこし
栄養量小			ソフトめん こめあぶら カレールー ごま ココア	米 さといも こんにやく ごまあぶら
栄養量中			じょうはくとう むしばんミックス チョコチップ	ノンエッグマヨネーズ さんおんとう
			699 30.9 18.0 3.0	670 29.0 21.0 2.0
			893 38.9 20.7 4.0	798 34.3 24.1 2.5
13 成人の日	14 切り干し大根のサラダ 鶏そぼろと大豆入りのたまご焼き なめし なんばん汁	15 しそひじき もやしのわかめ ぶりの照り焼き ごはん さわにわん	16 ちゅうか和え はるまき ごはん はるさめスープ	17 とり肉とこんにやくのいり煮 いわししょうが煮 じゃがいもとわかめのみそ汁 ごはん
赤			牛乳 ぶたにく なまあげ ロースハム みそ	牛乳 あぶらあげ わかめ いわししょうがに
緑			とりそぼろとだいずのたまごやき	とりにく さつまいも みそ
黄			にんじん ねぎ ごぼう だいこん こまつな なめし	はくさい ねぎ にんじん ごぼう
栄養量小			米 ごま ごまあぶら	米 じゃがいも こんにやく こめあぶら
栄養量中			じょうはくとう	じょうはくとう
			698 27.3 25.5 2.5	619 27.8 15.7 2.3
			867 32.8 29.5 3.0	779 35.4 17.6 2.9
20 フルーツヨーグルト フレンチサラダ ポーク&ビーンズ カレーライス	21 じゃがいもと豚肉のうま煮 納豆 ごはん なめこのみそ汁	22 はるか 中華くらげの和え物 ツナごはん えのきたけのスープ	23 サラダ チーズ ビスキュイパン ビーフシチュー	24 学校給食週間24~30日 【会津地方の郷土料理】 だいこん炒り にしんとまんじゅうの天ぷら しこくごはん こづゆ
赤			牛乳 ぶたにく スキムミルク	牛乳 ほうたて にしん さつまいも
緑			ロースハム ヨーグルト ミックスビーンズ	わらび にんじん ししいたけ きぬさや さんしょう
黄			たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ	だいこん きくらげ
栄養量小			とうもろこし おとうろ みかん パインアップル りんご	米 しこくまい しらすまふ まんじゅう さといも
栄養量中			米 じゃがいも こめあぶら じょうはくとう	てんぷらこ こめあぶら さんおんとう こんにやく
			カレールー	
			699 24.4 18.0 2.2	689 23.5 18.8 2.2
			835 28.6 20.5 2.7	834 27.7 21.5 2.6
27 【浜通りの料理】 海のきんぴら くじらのごまみそあえ ごはん マミーすいとん	28 【はじまりの給食献立】 学校給食週間デザート 浅漬け うめぼし まの塩焼き おにぎりのり ごはん ふゆやさいのみそ汁	29 【中通り地方の郷土料理】 いかにんじん とり肉の塩こうじ焼き ごはん だんご汁	30 【ふくしま健康応援メニュー】 いちご いそ和え 和風ミートローフ ごはん やさいのあまみ たつぷりみそ汁	31 ふりかけ れんこん炒め 赤魚の漬け焼き ごはん 白玉汁
赤			牛乳 とりにく あぶらあげ くらげ	牛乳 とりにく かまぼこ あかう ぶたにく
緑			だいず みそ きくらげ ぶたにく	ひじき のり だいず
黄			ごぼう にんじん はくさい だいこん ピーマン	にんじん だいこん かぶ せり しょうが れんこん
栄養量小			ねぎ	いんげん
栄養量中			米 すいとんこ こめあぶら ごま さんおんとう	米 しらすまもち こんにやく こめあぶら
			こんにやく ごまあぶら	さんおんとう ふりかけ
			698 30.7 19.9 2.7	652 26.9 12.9 2.2
			838 36.9 22.9 3.3	783 31.9 14.4 2.7
くじらのごまみそ和え : 2019年7月より商業捕鯨が再開しました。今日は、ニタリクジラを使いました。 海のきんぴら : 茎わかめをきんぴらにしました。食物繊維が豊富でコリコリとした食感が楽しめます。 マミーすいとん : Jヴィレッジで合宿を行っていたサッカー日本代表(1998~2002)のトルシエ監督がこれを食べ、故郷のおばあちゃんの味に似ていることから名付けられました。	梅干し : 白沢地区で収穫し、地元のおかあちゃんたちが作りました。 おにぎり : 明治22年(西暦1889年)。山形県鶴岡町(現・鶴岡市)の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に無料で学校給食を実施、これが学校給食の起源とされています。当時の献立は、おにぎり、焼き魚(塩鮭)、漬物でした。	いか人参 : その名のとおり、細切りにしたスルメイカと人参を醤油や酒、みりんなどで味付けした料理です。各家庭で晩秋から冬にかけて作られ、冬には欠かせない郷土料理です。 だんご汁 : 昔は、小麦も各家庭で作っており、ごはんの代用やおやつに食べていたそうです。また、季節ごとに家でとれた野菜がたくさんはいっており、栄養価に優れた一品だったようです。本宮のおかあちゃんの手作りの味ですね。 鶏肉の塩糀焼き : 福島県産の鶏肉を糀和田屋さんの「塩糀」で味付けしました。	野菜の甘味たっぷりみそ汁 : 福島県×にんべんのコラボ料理を給食へアレンジしました。 和風ミートローフ : ミートローフの下味に本宮市にある、糀和田屋さんの「塩糀」を使い、やわらかく仕上げました。 いちご : 二本松市塩沢町で栽培されています。	にしんの天ぷら : 江戸時代、会津は山に囲まれており、海のものが入りづらく、北海道で獲れたにしんを乾燥させて「みがきにしん」にしたものが流通していた。これが会津地方に運ばれるようになり、保存がきく、たんぱく源になるという理由から重宝されるようになったといわれています。 こづゆ : お祝いの席には欠かせない料理です。干した貝柱と山の食材をいれて作る会津地方の郷土料理です。