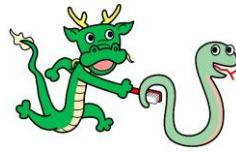


令和7年 1月献立表



福島県立ふくしま新世高等学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
14 火	ポークカレーライス 豆腐サラダ フルーツヨーグルト 牛乳	豚肩肉, 国産鉄Ca食物繊維強化豆腐, わかめ(乾燥), ヨーグルト(全脂無糖), 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, 米ぬか油, ジャガイモ, 無塩バター, 上白糖	玉葱, 人参, りょくとうもやし, とうもろこし(冷凍), りんご, みかん缶詰, レモン果汁	740 kcal 27.8 g 17.7 g 2.0 g
15 水	あんかけ焼きそば さつまいものレモン煮 キムチ漬 牛乳	豚モモ肉, シーフードMIX, うずら卵水煮缶, 牛乳	蒸し中華めん, 大豆油, 三温糖, かたくり粉, ごま油, さつまいも, はちみつ, 上白糖	人参, 白菜, ねぎ, 青ピーマン, きくらげ(乾), レモン果汁, はくさいキムチ漬	759 kcal 33.1 g 22.4 g 2.6 g
16 木	麦ごはん 牛乳 味噌汁(なめこ 豆腐) 玉子ときくらげ中華炒め ちくわの磯辺揚げ 果肉(スイーツプリングス)	豆腐, みそ, 豚肩肉, たまご, 焼き竹輪, あおのり, 牛乳 	精白米, 強化麦, 強化米, ごま油, てんぷら粉, 米ぬか油	なめこ, かいわれだいこん, きくらげ(乾), アスパラガス(冷凍), 人参, ねぎ, スイーツプリングス	807 kcal 36.7 g 25.8 g 2.5 g
17 金	麦ごはん ☆福島健康応援メニュー野菜たっぷり汁 ぶりキャベツフライ マリネ キウイフルーツ 牛乳	みそ, むきえびL, 牛乳, ブリキャベツカツ	精白米, 強化麦, 強化米, さつまいも, 板こんにゃく, 米ぬか油, 上白糖, オリーブ油	切干大根, 人参, ねぎ, かぶ, かぶ(葉), 玉葱, きゅうり, 黄ピーマン, キウイフルーツ	776 kcal 26.1 g 19.6 g 2.2 g
20 月	オムライス 野菜スープ ごぼうサラダ 粉ふき芋 牛乳	オムハット50, 鶏ひき肉, ベーコン, ロースハム, 牛乳	精白米, 強化麦, 有塩バター, マヨネーズ(全卵型), ごま(いり), ジャガイモ	ミックスベジタブル, エリンギ, トウモロコシ, キャベツ, 赤ピーマン, ごぼう, 人参, スイートコーン(冷凍)	856 kcal 26.8 g 32.0 g 2.6 g
21 火	若菜ごはん すまし汁 さわら西京焼き 大根おろし さつまいもかき揚げ 牛乳	わかめ(乾燥), みついしこんぶ(だし用), かつお節(だし用), さわら, 西京みそ, 牛乳	精白米, 強化米, 強化麦, さつまいも, 薄力粉, てんぷら粉, 米ぬか油	大根若菜, 白菜, 大根, 玉葱	757 kcal 29.2 g 22.6 g 2.3 g
22 水	麦ごはん もずくスープ 麻婆豆腐 春雨サラダ 牛乳	もずく(塩蔵), 豚ひき肉, みそ, 豆腐, 魚肉ソーセージ, 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, 庄内麩, かたくり粉, 米ぬか油, 上白糖, ごま油, はるさめ, マヨネーズ	にら, 生姜, ねぎ, ぶなしめじ, 人参, グリンピース(冷凍), 玉葱, きゅうり, キャベツ, 干しぶどう	826 kcal 31.0 g 29.6 g 2.4 g
23 木	麦ごはん 味噌汁(もやし 麩) スペイン風オムレツ ピーナツ和え 果物(りんご) 牛乳	みそ, たまご, 県産皮なしウインナー, 大豆(国産), 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, 仙台麩9mm, 無塩バター, ピーナツあえの素	りょくとうもやし, トマト(缶詰), 玉葱, かぼちゃ, 人参, 冷凍ほうれん草, きゅうり, 赤ピーマン, りんご	747 kcal 27.7 g 21.4 g 2.1 g
24 金	麦ごはん 味噌汁(白菜 エリンギ) 豚肉の塩こうじ漬焼 五目煮 わさび和え 牛乳	みそ, 豚モモ肉, 大豆(国産), さつま揚げ, 角切昆布, しらす干し, 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, 米こうじ, 板こんにゃく, 大豆油, 三温糖	白菜, エリンギ, なめこ, ごぼう, 人参, 干し椎茸, ブロッコリー	738 kcal 34.3 g 18.7 g 2.4 g



1年の始まりです。今年も給食を毎日食べて、健康に過ごしましょう！

今月は、本校舎・保原校舎4年生、本校舎三修制の皆さんのアンケートがもとになった献立になっています。

令和7年 1月献立表



福島県立ふくしま新世高等学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
27月	おにぎり二種 味噌汁(かぶ 葉) 鮭の塩焼き もみ漬け 果物(りんご) 牛乳	みそ, 鮭, 牛乳 	精白米, 強化麦, 強化米	ゆかり, かぶ, かぶ(葉), ぶなしめじ, キャベツ, きゅうり, しそ葉, 生姜, とうがらし(乾), りんご, レモン(果汁)	688 kcal 30.4 g 12.1 g 2.7 g
28火	ビビンバ スープ(玉ねぎ 昆布) 杏仁フルーツ 牛乳	豚ひき肉, たまご, 細切昆布, 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, 米ぬか油, ごま油, ごま(いり), かたくり粉, あわせる杏仁豆腐	冷凍ほうれん草, 人参, りょくとうもやし, ぶなしめじ, 玉葱, かいわれだいこん, キウイフルーツ, 黄もも缶詰	803 kcal 30.4 g 23.8 g 2.9 g
29水	麦ごはん スープ チーズチキン大葉巻き ポークビーンズ 青りんごゼリー 牛乳	チーズチキン大葉巻, 大豆(国産), ウィンナー, 牛乳	精白米, 強化麦, 強化米, かたくり粉, 米ぬか油(揚げ油), じゃがいも, 大豆油	小松菜, りょくとうもやし, えのきたけ, 玉葱, 人参	807 kcal 26.7 g 24.9 g 2.2 g
30木	きなこ揚げパン ミネストローネ ポテトサラダ 果物(はるか) キャンデーチーズ 牛乳	きな粉(大豆), ベーコン, 大豆(国産), かに風味かまぼこ, キャンデーチーズ, 牛乳	学校給食用パン, 米ぬか油(揚げ油), 上白糖, じゃがいも, 有塩バター, マカロニ, マヨネーズ, オリーブ油	人参, 玉葱, にんにく, トマト缶詰, ミックスベジタブル(冷凍), きゅうり, レモン(果汁), はるか	812 kcal 27.4 g 32.1 g 2.8 g
31金	ハヤシライス りっちゃんサラダ プリン 牛乳	輸入牛モモ肉, ロースハム, 細切昆布, かつお節, 牛乳 	精白米, 強化麦, 強化米, 米ぬか油, じゃがいも, オリーブ油, 上白糖, カスタードプディング	にんにく, 玉葱, マッシュルーム, グリンピース(冷凍), キャベツ, きゅうり, トマト, 人参	758 kcal 26.9 g 21.4 g 2.5 g

～今月の食材～

☆食育の日☆ 今月は17日(金)に「ふくしま健康応援メニュー」で『ねぎ』を提供します。

いろいろな料理に使われる『ネギ』麺類などの薬味としても大人気な野菜です。ネギの青い部分には、ビタミンCが多く、細菌やウイルスから身を守ってくれ、また白い部分にはネギ特有の辛み成分「硫化アリル」があり、これも抗菌作用があるので感染症予防に効果バツグン！感染症が多くなるこの季節に積極的に食べて寒い冬を乗り切りましょう。



～全国学校給食週間～

1月24日から1月30日まで「全国学校給食週間」です。1889年(明治22年)に山形県鶴岡市のお寺の中に建てられた小学校で生活が苦しい家庭の子供に無償で昼食を用意したのが、日本における学校給食の起源とされています。この日から約135年間(戦争などで中止もありました)その時代の食材が給食として食べられてきました。パンが中心の給食から米飯給食に、脱脂粉乳が牛乳になりました。最近では「地産地消」や「郷土食」「イベント食」を取り入れ、給食を通して「食」について知ってもらう目的もあります。ふくしま新世高校給食では、1月27日(月)給食始まりのメニュー「おにぎり」

「鮭の塩焼き」を提供します。食べやすく味付けがされています。



給食にかかわるすべての人に感謝しながら食べましょう！