



1月 給食よていこんだてひょう



令和5年度

白河市立釜子小学校

日	主食	牛乳	おかず	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
10 水	ごはん	○	信田煮(しのだに) 炒めなます 七草汁 紅白(こうはく)ゼリー	牛乳 信田煮 とり肉 油揚げ	ごはん こめ油 さとう ごま ごま油 紅白ゼリー	大根 にんじん 干しいたけ れんこん 白菜 ねぎ せり 小松菜 しめじ	585 kcal 20.6 g 15.7 g 2.5 g
11 木	五目あんかけラーメン	○	大学いも パンサンスー	牛乳 ぶた肉 なたと たまご ロースハム	中華めん こめ油 かたくり粉 ごま油 さつまいも だいた油 ごま 春雨 さとう	干しいたけ にんじん 玉ね ぎ もやし キャベツ たけのこ きくらげ きゅうり	683 kcal 25.6 g 18.0 g 2.6 g
12 金	キーマカレーライス	○	糸かまサラダ りんご	牛乳 ぶた肉 大豆ミート 糸かまぼこ	ごはん じゃがいも こめ油	玉ねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり	674 kcal 19.6 g 20.3 g 3.1 g
15 月	<かみかみ献立> ごはん	○	赤魚の三味焼き きんぴらごぼう いもだんご汁	牛乳 赤魚 ぶた肉	ごはん こめ油 ごま さとう いももち	ねぎ にんじん ごぼう こんにやく いんげん しめじ 干しいたけ 白菜 大根	604 kcal 23.3 g 16.2 g 2.5 g
16 火	<せんいたつぷり献立> コッペパン	○	いちごジャム スイートポテトグラタン コーンサラダ オニオンスープ	牛乳 ウインナー チーズ ベーコン	コッペパン いちごジャム さつまいも こめ油 さとう	玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり にいんじ 小松菜 しめじ パセリ	806 kcal 28.4 g 30.8 g 2.9 g
17 水	ごはん	○	とり肉のから揚げ もやしのひき肉炒め わかめスープ	牛乳 とり肉 ぶた肉 ひき割り大豆 わかめ 厚揚げ	ごはん かたくり粉 上新粉 だいた 油 マロニー ごま油	にんじん もやし いら えのき ねぎ	612 kcal 24.9 g 18.8 g 2.6 g
18 木	スパゲティナポリタン	○	ブロッコリーサラダ 元気ヨーグルト	牛乳 ウインナー チーズ ヨーグルト	スパゲティ バター かたくり粉	にんじん 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム ブロッコリー キャベツ コーン パセリ	590 kcal 23.1 g 15.6 g 2.4 g
19 金	<ふくしま健康応援メニュー> ごはん	○	納豆 もみ漬け 冬野菜の減塩豚汁 みかん	牛乳 納豆 わかめ ぶた肉 豆腐	ごはん ごま こめ油 さといも	大根 キャベツ にんじん きゅうり ねぎ こんにやく ごぼう たくあん みかん	621 kcal 24.3 g 17.2 g 2.4 g
22 月	ごはん	○	ギョーザ 豚キムチ チンゲンサイのスープ	牛乳 ギョーザ ぶた肉 とり肉	ごはん ごま油 マロニー こめ油 かたくり粉	白菜 もやし いら 玉ねぎ にんじん キムチ チンゲンサイ 干しいたけ	574 kcal 20.5 g 15.4 g 2.3 g
23 火	食パン	○	ミルメーク とり肉の照り焼き ツナサラダ トマトとたまごのスープ	牛乳 とり肉 ツナフレーク たまご	食パン ミルメーク さとう ノンエッグマヨネーズ	キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ コーン 小松菜 トマト パセリ	745 kcal 30.6 g 28.1 g 2.5 g
24 水	【全国学校給食週間】～始まりの給食～ ごはん	○	味付けのり 鮭の塩焼き 白菜の浅漬け すいとん汁	牛乳 のり 鮭 とり肉 油揚げ 煮干し	ごはん すいとん	白菜 きゅうり にんじん 大根 干しいたけ	576 kcal 27.2 g 15.8 g 2.2 g
25 木	【全国学校給食週間】～会津～ 五目うどん	○	いかにんじん 天ぷらまんじゅう	牛乳 とり肉 油揚げ なたと いか	ソフトめん まんじゅう 小麦粉 かたくり粉 だいた油	えのき 干しいたけ にんじん ねぎ 小松菜	634 kcal 27.1 g 15.1 g 2.6 g
26 金	【全国学校給食週間】～中通り～ ぶた丼	○	さつまいもサラダ なめこ汁 りんごゼリー	牛乳 ぶた肉 ロースハム 豆腐 煮干し	ごはん こめ油 さとう さつまいも ノンエッグマヨネーズ りんごゼリー	玉ねぎ こんにやく いら きゅうり にんじん なめこ ねぎ 白菜	692 kcal 22.6 g 25.0 g 2.3 g
29 月	【全国学校給食週間】～浜通り～ ごはん	○	県産カジキカツ 切り昆布の炒め煮 八杯汁(はちはいじる)	牛乳 カジキカツ ぶた肉 昆布 さつまいも揚げ 厚揚げ	ごはん こめ油 さとう さといも だいた油 かたくり粉	にんじん たけのこ しらたき こんにやく 大根 ねぎ ごぼう 干しいたけ	611 kcal 24.9 g 16.1 g 2.3 g
30 火	【全国学校給食週間】 ～おいしく減塩！統一献立～ ごはん	○	とり肉のいろどりみそマヨ焼き ひじき入り海藻サラダ カレー風味コンソメスープ	牛乳 とり肉 チーズ ツナフレーク わかめ 昆布 ウインナー しそひじき	ごはん ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも	玉ねぎ ピーマン にんじん きゅうり チンゲンサイ コーン ほうれんそう パセリ	685 kcal 26.1 g 29.3 g 1.9 g
31 水	ごはん	○	豆腐ハンバーグ和風ソースがけ 切り干し大根のサラダ 肉じゃが	牛乳 豆腐ハンバーグ さきいか ぶた肉	ごはん さとう かたくり粉 ごま油 ごま じゃがいも こめ油	切り干し大根 にんじん ごぼう キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ こんにやく いんげん	661 kcal 23.2 g 21.3 g 2.2 g

計16食 ※材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※ 給食は、市の測定器で放射性物質検査を行い、安全を確認した後提供しています。検査結果は市のホームページに掲載しています。

全国学校給食週間

1月24日から30日は全国学校給食週間です。学校給食について、関心を高める一週間になっています。釜子小学校では、24日(水)から30日(火)までの5日間に、学校給食の始まりの献立や、県内の郷土料理などを取り入れた献立を実施します。

1月栄養価平均 エネルギー647kcal たんぱく質24.5g 脂質19.9g 食塩相当量2.5g

1/30(火)に「おいしく減塩！統一献立」を実施します。

市の学校給食では、食育の一環として「減塩」に取り組んでいます。全国学校給食週間に合わせて、市内各校給食校、給食センターの減塩メニューを組み合わせ、「おいしく減塩！統一献立」を実施します。香辛料、香味野菜や酸味、だしのうま味等を活かし、どのメニューももうす味でもおいしく食べられるように工夫されています。