



# 1月 給食よていこんだてひょう



白河市立小野田小学校

令和5年度

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	593 kcal 20.1 g 16.4 g 2.6 g
11 木	タンメン	○	大学いも パンサンスー	牛乳 ぶた肉 たまご ロースハム	中華めん こめ油 ごま油 ごま さつまいも だいたい油 春雨 さとう	にんじん もやし キャベツ きゅうり	693 kcal 25.1 g 18.9 g 3.0 g
12 金	キーマカレーライス	○	大根サラダ りんご	牛乳 ぶた肉 大豆ミート わかめ かにかま	ごはん じゃがいも こめ油 ごま油	玉ねぎ にんじん りんご 大根 コーン	690 kcal 19.7 g 21.2 g 2.9 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 こんにゃく いんげん しめじ 干しいたけ 白菜 大根	603 kcal 23.2 g 16.9 g 2.4 g
16 火	<せんいたつぷり献立> コッペパン	○	いちごジャム ミートオムレツ グリーンサラダ 白菜のクリーム煮	牛乳 ミートオムレツ とり肉 生クリーム	コッペパン いちごジャム バター	キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ 白菜 パセリ	771 kcal 28.4 g 28.1 g 2.7 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 大豆ミート わかめ 豆腐	ごはん かたくり粉 上新粉 だいたい 油 マロニー ごま油	にんじん もやし いら えのき ねぎ 干しいたけ	636 kcal 25.4 g 20.9 g 2.4 g
18 木	スパゲティナポリタン	○	ブロッコリーサラダ 野菜果実ゼリー	牛乳 ベーコン チーズ	スパゲティ バター かたくり粉 野菜果実ゼリー	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	597 kcal 21.5 g 16.2 g 2.8 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	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 こんにゃく ごぼう たくあん	596 kcal 23.9 g 17.0 g 2.7 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 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	573 kcal 20.8 g 15.2 g 2.3 g
23 火	食パン	○	ミルメーク とり肉の照り焼き ポテトサラダ たまごスープ	牛乳 とり肉 ロースハム たまご	食パン ミルメーク じゃがいも さとう マヨネーズ	玉ねぎ きゅうり にんじん ほうれん草	731 kcal 29.7 g 26.0 g 2.9 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	560 kcal 24.6 g 15.2 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 い	ソフトめん まんじゅう 小麦粉 かたくり粉 だいたい油	にんじん ごぼう 小松菜 ねぎ 干しいたけ	648 kcal 27.6 g 15.7 g 2.3 g
26 金	【全国学校給食週間】～中通り～ ぶた丼	○	ほうれん草のサラダ なめこ汁 一口りんごゼリー	牛乳 ぶた肉 ツナフレーク 豆腐 煮干し	ごはん こめ油 さとう ごま油 じゃがいも 一口りんごゼリー	玉ねぎ こんにゃく いら ほうれん草 にんじん コーン なめこ ねぎ 白菜	600 kcal 24.0 g 17.5 g 2.4 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 さつま揚げ 厚揚げ	ごはん こめ油 さとう さといも だいたい油 かたくり粉	にんじん たけのこ しらたき こんにゃく 大根 ねぎ ごぼう 干しいたけ	622 kcal 25.7 g 16.8 g 2.4 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 ウィナー 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	694 kcal 26.3 g 29.6 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 こんにゃく いんげん	668 kcal 23.1 g 21.5 g 2.1 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。小野田小学校では、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642kcal たんぱく質24.3g 脂質19.6g 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、市内自校給食校、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。