

1月学校給食献立予定表

令和6年1月

白河市立白河第二小学校

日 曜	献立名	あか 血や肉など体をつくる もとなるもの	みどり 体の調子を整えるもとなるもの	きいろ 熱や力を出す もとなるもの	家で食べ てほしい 食品	栄養価	
						エネルギー たんぱく質 脂質	食塩
10 水	麦ごはん とり肉のから揚げおろしソース れんこんツナサラダ すまし汁	牛乳 とりにく ツナ とうふ	しょうが だいこん れんこん きゅうり キャベツ こまつな たまねぎ にんじん	むぎごはん でんぷん さとう 豆腐 あぶら マヨネーズ こま	だいず製品	E: 655 P: 26.2 F: 22.6	塩 2.7 g
11 木	食パン チョコクリーム エビポテト フロccoliーサラダ たまごスープ	牛乳 エビ チーズ わかめ たまご ベーコン	コーン パセリ キャベツ フロccoliー えだまめ たまねぎ	しょくパン じゃがいも こむぎこ さとう バター あぶら でんぷん	きのこ	E: 668 P: 27.4 F: 29.7	塩 3.1 g
12 金	麦ごはん ポークカレー ごま酢和え ヨーグルト	牛乳 ふたにく だいず あぶらあげ ヨーグルト	しょうが たまねぎ にんじん パセリ もやし ビーマン	むぎごはん あぶら じゃがいも バター こま さとう	さかな	E: 784 P: 29.3 F: 23.0	塩 2.4 g
15 月	麦ごはん 春巻き 中華和え 八宝菜	牛乳 うすらたまご ふたにく くらげ あさり ロースハム イカ エビ	きゅうり キャベツ しょうが にんじん たけのこ チンゲンサイ しいたけ たまねぎ	むぎごはん あぶら でんぷん こむぎこ	だいず製品	E: 697 P: 28.3 F: 24.4	塩 1.8 g
16 火	五目うどん ささかまのいそべ揚げ 青菜のチーズ和え いちご	牛乳 とりにく ささかまほこ あおのり チーズ	にんじん ごぼう しいたけ たけのこ ほうれんそう ねぎ こまつな キャベツ いちご	ソフトめん こむぎこ あぶら さとう	たまご	E: 611 P: 29.3 F: 18.9	塩 3.9 g
17 水	麦ごはん ハンバーグきのこソース キャベツサラダ わかめ汁	牛乳 ふたにく きゅうりにく たまご わかめ あつあげ みそ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ フロccoliー ビーマン だいこん にんじん	むぎごはん パンこ バター さとう じゃがいも	さかな	E: 662 P: 28.0 F: 18.4	塩 2.7 g
18 木	ひと30回カミ給食 発芽玄米ごはん さばのみそ焼き いそ香和え 根菜汁 いりこ大豆	さば みそ あおのり とりにく みそ かたくちいわし だいず	しょうが こまつな もやし にんじん だいこん れんこん しめじ	はつがづまいごはん さとう じゃがいも あぶら でんぷん こま	乳製品	E: 514 P: 26.7 F: 9.1	塩 2.2 g
19 金	青じそごはん 厚焼きたまご わかめソテー だんご汁	牛乳 たまご とりにく あぶらあげ ふたにく わかめ みそ	にんじん ねぎ もやし たけのこ しいたけ ごぼう こまつな はくさい	ごはん さとう あぶら もちごめ じゃがいも こま	さかな	E: 601 P: 24.6 F: 17.1	塩 2.8 g
22 月	麦ごはん 納豆 フロccoliーのごまサラダ 大根のそぼろ煮	牛乳 なっとう とりにく あつあげ みそ	フロccoliー もやし にんじん しょうが だいこん たまねぎ ねぎ	むぎごはん さとう あぶら こま でんぷん	たまご	E: 625 P: 23.8 F: 18.8	塩 1.3 g
23 火	スバゲティミートソース りんごサラダ バナナ	牛乳 きゅうりにく ふたにく ロースハム	たまねぎ パセリ トマト キャベツ りんご バナナ	スバゲティ あぶら さとう バター	きのこ	E: 592 P: 25.0 F: 20.4	塩 1.5 g
24 水	麦ごはん 味付のり 県産カジキカツ イかにんじん こつゆ はちみつゆずゼリー	牛乳 のり カジキ ほたて イカ	にんじん きくらげ きぬさや	むぎごはん あぶら さといも いとこんにゃく 豆腐	にく類	E: 643 P: 26.3 F: 12.6	塩 1.5 g
25 木	【5年3組 リクエスト献立】 米粉パン 鮭の香草焼き かきたま汁 はるさめサラダ いちごタルト	牛乳 さけ ロースハム とうふ たまご	もやし にんじん きゅうり こまつな いちご	こめこパン パンこ あぶら でんぷん はるさめ さとう こむぎこ	かいそう	E: 810 P: 37.0 F: 39.9	塩 2.7 g
26 金	豚キムチチャーハン 糸かまサラダ 肉みそスープ ミルクコーヒー	牛乳 ふたにく たまご かまぼこ みそ	にんじん たけのこ はくさい ねぎ だいこん きゅうり たまねぎ しょうが キャベツ もやし えだまめ	ごはん あぶら さとう はるさめ こま	きのこ	E: 637 P: 27.0 F: 19.6	塩 3.2 g
29 月	【おいしく減塩！白河市統一献立】 麦ごはん とり肉の彩りみそマヨ焼き ひじき入り海そうらだ カレーコンソメスープ	牛乳 とりにく みそ チーズ ツナ わかめ ひじき ウィンナー	たまねぎ ビーマン 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	むぎごはん マヨネーズ さとう じゃがいも	さかな	E: 658 P: 25.7 F: 24.7	塩 1.7 g
30 火	給食なし お弁当持参日						
31 水	ゆかりごはん 豚肉シューマイ ナムル マーボー豆腐	牛乳 ふたにく とうふ みそ	もやし にんじん きゅうり しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ なら	ごはん あぶら さとう こむぎこ こま でんぷん	たまご	E: 707 P: 27.4 F: 24.5	塩 3.2 g

- ★ 栄養価の欄の「E」「P」「F」は、1食あたりの栄養価を表示しています。E（エネルギー）：kcal、P（たんぱく質）：g、F（脂質）：g、塩（食塩）：gです。小学校の基準量は、3～4年生で、エネルギー650kcal、たんぱく質26.0g、脂質20.0g、食塩2.0gです。今月の平均栄養量は、エネルギー658kcal、たんぱく質27.5g、脂質21.6g、食塩2.4gです。
- ★ 白河市では、食育の一環として、子どもたちから薄味の習慣がつくように「減塩」に取り組んでいます。今月は全国学校給食週間に合わせ、【おいしく減塩！白河市統一献立】を実施します。薄味でもおいしく食べられるように工夫しています。
- ※ 材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、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。



【1月24日～30日は 全国学校給食週間です】

日本の学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町の小学校で始まりました。その後、全国に広まり実施されるようになりましたが、戦争による食料不足により中止せざるを得なくなりました。やがて戦争が終わり、昭和21年12月24日に東京、神奈川、千葉の3都県の学校で試験給食が実施されました。それ以来、12月24日を学校給食感謝の日と定めていましたが、冬休みと重なるため、1月24日から30日までの1週間が「全国学校給食週間」となりました。現在は食料が豊富なためか、簡単に食べ物を残したり捨てたりすることがあるようです。この機会に食べ物の大切さを考え、自分の食生活を見直してみましょう。