



令和6年 1月分学校給食献立予定表



白河市大信学校給食センター

| 日曜 | 献立名 | 献立 | あか | みどり | きいろ | 【栄養価】 | | | | 家で食べてほしい食品 | お休みの学校 |
|----|-----|--|--|--|---|-------------------|-------------------|-------------------|----|------------|--------|
| | | | おもに血や肉など体をつくるものになるもの | 体の調子を整えるものになるもの | 熱や力を出すエネルギーのものになるもの | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 | | |
| 10 | 水 | ごはん サワラの西京焼き ひじきの五目に ならのみそ汁 | 牛乳 さわら みそ とり肉 だいす あぶらあげ ひじき とうふ にぼし | しょうが にんじん 干しいだけ ごぼう こんにゃく グリンピース なら たまねぎ えのきたけ | ごはん さとう | - - - - | 502 279 17.7 2 | 756 33.5 20.0 2.4 | | いも類 | 幼稚園 |
| 11 | 木 | 納閑き献立 ごはん 手づくり松風焼き おひたし だんご汁 | 牛乳 とうふ とり肉 みそ ぶた肉 あぶらあげ | ねぎ しょうが こまつな もやし きゅうり たもぎだけ だいこん にんじん ねぎ | ごはん やまいも パンこ かたくりこ ごま だんご | - - - - | 528 26.3 16.8 2.2 | 748 30.7 18.8 2.7 | | くだもの | 幼稚園 |
| 12 | 金 | 黒糖パン 肉だんご(2・2) フレンチサラダ 白菜のクリームに | 牛乳 肉だんご とり肉 生クリーム | キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ にんじん コーン しめじ はくさい | 黒糖パン こむぎこ バター | - - - - | 577 23.3 25.2 2.5 | 854 29.1 31.2 3.4 | 小 | 魚 | 幼稚園 |
| 15 | 月 | 麦ごはん はるまき パンパンジーサラダ チゲ汁 | 牛乳 はるまき とり肉 ちゅうかくらげ ぶた肉 とうふ みそ | きゅうり にんじん たまねぎ だいこん はくさい 干しいだけ ねぎ にんにく しょうが | 麦ごはん だいすあぶら はるさめ ごま ごまあぶら | - - - - | 627 22.1 17.4 2.9 | 776 26.3 19.2 3.4 | | 海そう | 幼稚園 |
| 16 | 火 | カミカミ給食 ごはん いかのかりんとあげ みずなとりのサラダ 肉みそスープ | 牛乳 いか のり ぶた肉 みそ | しょうが みずな きゅうり だいこん にんにく キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ | ごはん かたくりこ だいすあぶら さとう ごま ごまあぶら | - - - - | 525 26.4 19.3 2.5 | 780 31.3 21.8 3 | | 大豆製品 | 幼稚園 |
| 17 | 水 | 鶏そぼろ丼 もやしとわかめのあえもの はくさいのみそ汁 | 牛乳 とり肉 だいす たまご わかめ ハム あぶらあげ とうふ にぼし みそ | しょうが グリンピース もやし コーン にんじん はくさい ねぎ | 麦ごはん こめあぶら さとう | 439 22.3 16.9 1.9 | 578 28.3 20.7 2.4 | 733 33.8 23.6 2.8 | | いも類 | |
| 18 | 木 | 減塩給食 麦ごはん 魚の香草焼き こまつあえ 豚汁 | 牛乳 赤キ ぶた肉 とうふ みそ | キャベツ もやし にんじん みずな ごま にんにく だいこん ごぼう 干しいだけ しらたき ねぎ | 麦ごはん パンこ オリーブ油 さとう こめあぶら さといても ごまあぶら | 473 23.6 13.9 1.2 | 610 29.6 16.8 1.6 | 768 35.4 18.9 1.9 | | くだもの | |
| 19 | 金 | 肉うどん(ソフトめん) さつまいもてんぷら ささみのごまあえ | 牛乳 ぶた肉 なたと とり肉 | しょうが たまねぎ にんじん ごぼう 干しいだけ こまつな ねぎ もやし | ソフトめん こめあぶら さとう さつまいも だいすあぶら ごま | 497 21.8 13.4 1.9 | 645 28.4 15.5 2.4 | 803 34.4 17.4 2.8 | | さかな | |
| 22 | 月 | 中学3年生応援給食 ごはん チキンカツ パックソース レンコンサラダ けんちん汁 いよかんゼリー | 牛乳 とり肉 わかめ とうふ にぼし みそ | キャベツ れんこん きゅうり だいこん にんじん 干しいだけ ごぼう こんにゃく はくさい ねぎ | ごはん こむぎこ パンこ さとう だいすあぶら さといても ごまあぶら ゼリー | 534 20.2 13.5 2.1 | 681 25.6 16.5 2.7 | 849 30.9 18.9 3.3 | | 緑黄色野菜 | |
| 23 | 火 | 豚キムチチャーハン ワンタンスープ フルーツポンチ | 牛乳 ぶた肉 肉入りワンタン | にんにく にんじん たけのこ ねぎ はくさいキムチ ちんげんさい なら もやし 干しいだけ 黄桃 パイン みかん パナナ | 麦ごはん こめあぶら ごまあぶら カクテルゼリー はちみつレモンゼリー | 507 15.2 16.6 2.2 | 649 18.9 20.2 2.9 | 832 23.0 23.9 3.5 | | 大豆製品 | |
| 24 | 水 | 麦ごはん いわしのみそに うの花いため こまつなのみそ汁 あじのり | 牛乳 いわし みそ おから とり肉 さつまあげ ひじき あぶらあげ にぼし のり | こんにゃく にんじん ねぎ ごぼう だいこん こまつな | 麦ごはん さとう こめあぶら | 472 21.1 14.9 1.8 | 594 25.1 17.5 2.1 | 757 31.7 20.4 2.4 | | いも類 | |
| 25 | 木 | おいしく減塩! 白河市統一献立 麦ごはん とり肉のいろどりみそやき ひじきいり海そうサラダ カレー風味のコンソメスープ | 牛乳 とり肉 みそ チーズ ツナ かいそう ひじき ひじき ウィンナー | たまねぎ カラーピーマン パセリ にんじん きゅうり ちんげんさい コーン ほうれんそう | 麦ごはん 卵不使用マヨネーズ じゃがいも | 525 20.9 20.9 1.4 | 677 26.5 25.8 1.7 | 866 32.5 31.1 2.2 | | きのこ | |
| 26 | 金 | 食パン マーシャルピーンズ かぼちゃグラタン まめサラダ ミネストローネ | 牛乳 だいす 大福豆 金時豆 ベーコン 生クリーム | かぼちゃグラタン ブロッコリー きゅうり コーン たまねぎ にんじん えだまめ セロリー パセリ トマト | 食パン ごまあぶら ごま さとう マカロニ オリーブ油 ジャム | 604 18.2 27.3 2.2 | 775 23.6 34.1 2.9 | 952 28.0 40.4 3.7 | | 小 | 魚 |
| 29 | 月 | 浜中会津給食 ごはん ソースカツ ひきなすり 八杯汁 | 牛乳 とんかつ さつまあげ なまあげ | だいこん にんじん グリンピース ごぼう こんにゃく 干しいだけ ねぎ | ごはん だいすあぶら さとう こめあぶら さといても かたくりこ | 479 18.6 15.8 1.6 | 633 21.4 18.9 2.6 | 810 26.0 22.0 3.1 | | さかな | |
| 30 | 火 | 大信小希望給食 五目ごはん とり肉のたつたあげ かいそうサラダ ずまし汁 豆乳パンコッタ | 牛乳 とり肉 あぶらあげ かいそう かまぼこ はんぺん とうふ | ごぼう たけのこ こんにゃく にんじん 干しいだけ しょうが にんにく キャベツ コーン みずな | ごはん かたくりこ こめあぶら パンコッタ | 511 24.9 16.2 2.2 | 634 29.0 19.1 2.9 | 787 35.0 21.4 3.5 | | 緑黄色野菜 | |
| 31 | 水 | チキンカレーライス(麦ごはん) なぞドレサラダ しらぬい | 牛乳 とり肉 | しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー キャベツ コーン きゅうり しらぬい | 麦ごはん じゃがいも こめあぶら パター | 525 16.2 16.3 1.5 | 681 20.4 19.9 2 | 855 24.2 22.7 2.5 | | 海そう | |

- ★ 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。
- ★ 栄養価は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の数値です。【単位：エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)】
- ★ 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。
- ★ 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。毎月、塩分の少ない献立の日を「減塩給食の日」としてお知らせしていますので、ご家庭での参考にしてください。

| | | | | |
|--------------|-----|------|------|-----|
| 1月栄養価平均(幼稚園) | 464 | 18.6 | 15.5 | 2.0 |
| (小学校) | 644 | 25.1 | 20.0 | 2.3 |
| (中学校) | 807 | 30.3 | 23.2 | 2.9 |