



# 令和6年 1月 学校給食予定献立表



## 白河市学校給食センター

日曜日	曜日	献立名	赤のなかまの食品	緑のなかまの食品	黄のなかまの食品	栄養価	休みの学校
			おもに体をつくるもと	おもに体の調子を整えるもと	おもにエネルギーのもと		
9	火	食パン 牛乳 ブルーベリー&マーガリン チーズフォンデュコロッケ イタリアンサラダ 白菜と肉団子のスープ	牛乳 肉団子 チーズフォンデュコロッケ	大根 コーン キャベツ ブロッコリー きゅうり 白菜 人参 干しいたけ しょうが	食パン ブルーベリー&マーガリン 揚げ油 マロニー	エネルギー 640・780 Kcal たんぱく質 20.3・24.6 g 脂質 23.8・27.8 g 食塩相当量 2.7・3.4 g	白三小 白四小 小田川小 みさか小 五箇中 東北中
10	水	ハヤシライス 牛乳 ブロッコリーサラダ いちご	牛乳 豚肉	しょうが 玉ねぎ 人参 マッシュルーム きゅうり ブロッコリー キャベツ グリーンピース いちご	ごはん 米サラダ油 じゃがいも バター	エネルギー 653・779 Kcal たんぱく質 19.4・22.3 g 脂質 22.6・25.8 g 食塩相当量 2.4・2.9 g	
11	木	かもちうどん 牛乳 もちいなり 塩昆布あえ モーモーゼリー	牛乳 もちいなり 鶏肉 なると 塩昆布	小松菜 人参 ねぎ ごぼう キャベツ 大根 きゅうり しょうが	ソフトめん ごま油 モーモーゼリー	エネルギー 608・770 Kcal たんぱく質 24.2・30.1 g 脂質 16.3・17.6 g 食塩相当量 2.8・3.3 g	
12	金	『お正月にちなんで献立』 ごはん 牛乳 鶏のから揚げ 炒めなます 七草汁 クリーム大福	牛乳 鶏肉 油揚げ	しょうが 大根 人参 干しいたけ れんこん 白菜 ねぎ せり	ごはん かたくり粉 揚げ油 三温糖 いりごま ごま油 クリーム大福	エネルギー 698・816 Kcal たんぱく質 24.6・28.9 g 脂質 23.8・26.3 g 食塩相当量 2.2・2.6 g	
15	月	ごはん 牛乳 ひじき入りシューマイ 春雨サラダ マーボー豆腐	牛乳 ひじき入りシューマイ 豚肉 鶏肉 とうふ	キャベツ もやし きゅうり 人参 しょうが 干しいたけ たけのこ ねぎ	ごはん マロニー ごま油 米サラダ油 三温糖 かたくり粉	エネルギー 664・819 Kcal たんぱく質 26.3・32.0 g 脂質 22.4・26.4 g 食塩相当量 2.6・3.2 g	
16	火	背割れコッペパン 牛乳 ロングウインナー(ケチャップ) ごぼうサラダ ファイバースープ ミルメーク	牛乳 ロングウインナー 大豆 ベーコン	ごぼう 人参 きゅうり キャベツ 寒天 かんぴょう 白菜 小松菜	コッペパン マヨネーズ すりごま ミルメーク	エネルギー 754・891 Kcal たんぱく質 25.3・29.5 g 脂質 28.8・31.5 g 食塩相当量 3.5・4.1 g	
17	水	『ふくしま健康応援メニュー』 ごはん 牛乳 白身魚の香味揚げ 大根サラダ 冬野菜の減塩豚汁	牛乳 ホキ わかめ 豚肉 とうふ	しょうが ねぎ 大根 きゅうり 人参 ごぼう こんにゃく	ごはん いりごま かたくり粉 揚げ油 さといも 米サラダ油	エネルギー 589・706 Kcal たんぱく質 23.6・27.7 g 脂質 16.1・17.9 g 食塩相当量 1.9・2.2 g	白二中
18	木	ごはん 牛乳 手作りコロッケ(ソース) サラスパ 凍み豆腐のみそ汁	牛乳 豚肉 チーズ たまご 凍み豆腐	玉ねぎ パセリ キャベツ 人参 きゅうり コーン ブロッコリー 白菜	ごはん ダイスポテト マッシュポテト 米サラダ油 バター 小麦粉 パン粉 スバゲティ	エネルギー 672・801 Kcal たんぱく質 21.0・24.5 g 脂質 20.5・23.1 g 食塩相当量 2.3・2.6 g	白二中
19	金	ポークカレーライス 牛乳 シャキシャキサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ 大豆 かつお節 ヨーグルト	しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 パセリ コーン れんこん きゅうり	ごはん 米サラダ油 じゃがいも 上白糖	エネルギー 741・873 Kcal たんぱく質 25.1・28.7 g 脂質 23.8・26.8 g 食塩相当量 2.7・3.2 g	
22	月	ごはん 牛乳 納豆 五目きんぴら にら玉汁	牛乳 豚肉 納豆 とうふ さつま揚げ たまご	ごぼう 人参 いんげん れんこん 干しいたけ こんにゃく にら	ごはん 米サラダ油 三温糖 いりごま	エネルギー 615・734 Kcal たんぱく質 26.2・30.6 g 脂質 19.9・22.5 g 食塩相当量 2.4・2.6 g	
23	火	コッペパン 牛乳 オムレツケチャップソースがけ ツナサラダ ジュリアンスープ	牛乳 オムレツ ツナ ベーコン	マッシュルーム キャベツ 人参 大根 玉ねぎ コーン セロリ	コッペパン マヨネーズ 三温糖	エネルギー 711・870 Kcal たんぱく質 29.3・35.2 g 脂質 23.2・27.0 g 食塩相当量 3・3.7 g	
24	水	【全国学校給食週間】～始まりの給食～ ごはん 牛乳 味付のり サケの塩焼き もみ漬け すいとん汁 みかん	牛乳 味付のり サケ わかめ 鶏肉 油揚げ	キャベツ 大根 きゅうり 人参 たくあん しょうが 白菜 小松菜	ごはん いりごま すいとん	エネルギー 628・741 Kcal たんぱく質 27.9・32.5 g 脂質 14.9・16.3 g 食塩相当量 2.8・3.1 g	
25	木	【全国学校給食週間】～中通り～ 白河ラーメン 牛乳 チャーシュー 豆ツナサラダ りんご	牛乳 うずらの卵 なると チャーシュー わかめ ツナ 大豆	ほうれん草 メンマ ねぎ 大根 きゅうり りんご	中華めん 三温糖 ごま油	エネルギー 630・810 Kcal たんぱく質 32.2・39.5 g 脂質 20.0・22.4 g 食塩相当量 3.4・4 g	
26	金	【全国学校給食週間】～会津～ 紫黒米入りごはん 牛乳 ソースカツ 和風サラダ 打ち豆のみそ汁 ミルクプリン	牛乳 豚肉 油揚げ 打ち豆	キャベツ 人参 きゅうり 大根 白菜 ねぎ	ごはん 紫黒米 揚げ油 三温糖 米サラダ油 さといも ミルクプリン	エネルギー 640・762 Kcal たんぱく質 25.1・29.4 g 脂質 16.9・19.0 g 食塩相当量 2・2.2 g	
29	月	【全国学校給食週間】～浜通り～ ごはん 牛乳 県産かつおのみそがらめ 磯香あえ 八杯汁	牛乳 かつお 焼きのり 油揚げ	ほうれん草 もやし 人参 ごぼう 干しいたけ 大根 こんにゃく ねぎ	ごはん 揚げ油 三温糖 いりごま さといも かたくり粉	エネルギー 583・696 Kcal たんぱく質 25.3・29.8 g 脂質 13.9・15.2 g 食塩相当量 2・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 牛乳 鶏肉の彩りみそマヨ焼き ひじき入り海藻サラダ カレー風味のコンソメスープ	牛乳 鶏肉 チーズ ツナ 海藻サラダ わかめ しそひじき ウインナー	玉ねぎ カラーピーマン パセリ 人参 きゅうり チンゲン菜 コーン ほうれん草	ごはん マヨネーズ 三温糖 じゃがいも	エネルギー 574・687 Kcal たんぱく質 24.6・29.0 g 脂質 17.1・19.2 g 食塩相当量 2・2.4 g	
31	水	ごはん 牛乳 サバのおかか煮 ほうれん草のマヨおひたし いも団子汁	牛乳 サバ 糸かまぼこ かつお節 豚肉	ほうれん草 人参 もやし 白菜 大根 しめじ	ごはん マヨネーズ 三温糖 いももち 米サラダ油	エネルギー 644・772 Kcal たんぱく質 22.8・26.7 g 脂質 22.6・26.0 g 食塩相当量 2.2・2.6 g	

※ 材料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。(1月給食日17日)

※ 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。



小学校栄養価平均	エネルギー650Kcal	たんぱく質24.9g	脂肪20.4g	食塩相当量2.5g
中学校栄養価平均	エネルギー783Kcal	たんぱく質29.5g	脂肪23.0g	食塩相当量3.0g

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。今年度は、学校給食週間に合わせ、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、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。白河市学校給食センターでは30日(火)に実施します。

