

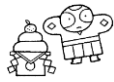
学校給食検査結果のお知らせ(1月)

白河市では、学校給食センター2施設、自校で給食を調理している小学校7校、中学校2校、計11施設に放射性物質測定器を整備し、主食及び牛乳とは別に給食1食分まるごとの検査(児童生徒が食べる前)を行っています。

令和6年1月分の主食及び牛乳と給食1食分まるごとの検査結果については、25ベクレル/kgを超える放射性セシウムは検出されませんでしたのでご安心ください。

◆検査システム◆ ○検出器: NaIシンチレーション検出器
○検出限界値: 25ベクレル/キログラム
(セシウム134とセシウム137の合算値)

施設名	主食 検査数	結果	牛乳 検査数	結果	給食1食分 まるごと検査数	結果
白河市学校給食センター	4	検出せず	4	検出せず	17	検出せず
白河市大信学校給食センター					16	検出せず
白河第一小学校					17	検出せず
白河第二小学校					15	検出せず
白河第五小学校					16	検出せず
関辺小学校					16	検出せず
表郷小学校	4	検出せず			16	検出せず
表郷中学校					16	検出せず
小野田小学校	4	検出せず			16	検出せず
釜子小学校					16	検出せず
東中学校					17	検出せず



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	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。





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	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	体の調子を整えるものになるもの	熱や力を出す	エネルギーのもとになるもの	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分		
10	水	ごはん サワラの西京やき 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		-	-	-	-	いも類	幼稚園	
11	木	納豆献立 ごはん 手づくり松風やき 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		-	-	-	-	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		-	-	-	-	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		-	-	-	-	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		-	-	-	-	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	223	169	19	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	ホキ 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	236	139	12	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 なると 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	218	134	19	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	202	135	21	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	152	166	22	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	211	149	18	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	209	209	14	きのこ		
26	金	食パン マーシャルピーズ 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	182	273	22	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	186	158	16	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 すまし汁 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	249	162	22	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	162	163	15	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

令和5年度1月 学校給食予定献立（1月8日～1月19日）

白河市立白河第一小学校

日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価		
		血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える			
8月	成人の日						
9 火	黒糖パン 牛乳 鶏肉のスパイス焼き ごぼうサラダ アルファベットスープ	牛乳 鶏肉 ちくわ ベーコン	黒糖パン マヨネーズ ねりごま じゃがいも マカロニ	ごぼう 人参 きゅうり とうもろこし 枝豆 玉ねぎ ぶなしめじ パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	644 kcal 26.6 g 26.6 g 2.2 g	
10 水	麦ご飯 牛乳 鯖の味噌煮 ハムと大根のサラダ 鶏ごぼう汁	牛乳 さば みそ ハム 鶏肉 油揚げ	麦ご飯 砂糖 マヨネーズ 里芋	生姜 しょうが 大根 きゅうり 人参 みずな ごぼう ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	689 kcal 27.5 g 25.2 g 2.7 g	
11 木	 鏡開き献立 麦ご飯 牛乳 松風焼き いかにんじん 白玉雑煮	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 みそ 卵 いかにんじん 鶏肉 なた	麦ご飯 砂糖 パン粉 ごま 白玉だんご	生姜 玉ねぎ ねぎ 人参 大根 白菜 ほうれん草	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	627 kcal 29.2 g 13.6 g 2.5 g	
12 金	ポークカレーライス 牛乳 県産スモークチキンと豆のサラダ ココアワッフル	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉 チーズ	麦ご飯 砂糖 じゃがいも ココアワッフル	キャベツ 人参 ブロッコリー にんにく 生姜 玉ねぎ グリンピース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	759 kcal 24.4 g 24.4 g 3.2 g	
15 月	麦ご飯 牛乳 納豆 ほうれん草のごまサラダ おでん	牛乳 納豆 ツナ 生揚げ さつま揚げ がんもどき こんぶ ちくわ ずら卵	麦ご飯 はるさめ ごま マヨネーズ こんにやく 里芋 砂糖	きゅうり 人参 ほうれん草 大根	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	713 kcal 27.6 g 25.7 g 1.7 g	
16 火	 5年生リクエスト献立 スライス丸パン 牛乳 とり肉の照り焼き ポテトサラダ 冬のミネストローネ	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン 大豆	スライス丸パン 砂糖 じゃがいも マヨネーズ オリーブ油	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 きゅうり にんにく セロリ 大根 ぶなしめじ 白菜 トマト	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	620 kcal 25.9 g 29.8 g 2.7 g	
17 水	麦ご飯 牛乳 もち米肉団子 もやしのラー油和え 麻婆豆腐	牛乳 ちくわ 豆腐 もち米肉団子 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆ミート みそ	麦ご飯 ごま油 砂糖 サラダ油 片栗粉	もやし 人参 ほうれん草 生姜 にんにく たら ねぎ 干しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	731 kcal 32.3 g 21.8 g 2.0 g	
18 木	麦ご飯 牛乳 鶏肉の七味焼き 小松菜のおかかチーズ'サラダ' なめこのみそ汁	牛乳 鶏肉 チーズ かつお節 豆腐 みそ	麦ご飯 ごま 砂糖 じゃがいも	ねぎ にんにく 七味唐辛子 もやし 人参 小松菜 なめこ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	583 kcal 24.3 g 17.3 g 2.4 g	
19 金	【給食のはじまり献立】 麦ご飯 牛乳 鮭の塩焼き たくあん和え けんちん汁	牛乳 鮭 昆布 豆腐 みそ	麦ご飯 砂糖 ごま 里芋 こんにやく	キャベツ きゅうり 人参 たくあん ごぼう 大根 白菜 干しいたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	564 kcal 24.8 g 14.9 g 2.5 g	

※材料等の都合により、献立が変更となる場合がございます。ご了承ください。



令和5年度1月 学校給食予定献立（1月22日～1月31日）

白河市立白河第一小学校

日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価		
		血や肉になる	働か力になる	体の調子を整える			
全国学校給食週間特別献立							
22月	【会津メニュー】 麦ご飯 牛乳 ソースカツ 浅漬け こづゆ	牛乳 豚ロース 卵 ほたて なたと	麦ご飯 薄力粉 パン粉 揚げ油 りんごジュース 里芋 しらたき 麩	キャベツ かぶ きゅうり 人参 干しいたけ きくらげ せり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	708 kcal 26.2 g 18.9 g 2.9 g	
23火	【白河メニュー】 白河風ラーメン 牛乳 チンゲン菜と切干大根のナムル みそかんぶら風	牛乳 チャーシュー なたと わかめ みそ	中華めん 砂糖 ごま油 ごま いもちボール 揚げ油 砂糖 サラダ油	ほうれん草 しなちく ねぎ 切干大根 チンゲン菜 人参 きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	586 kcal 23.9 g 15.5 g 3.3 g	
24水	🐶ウェルかむランチ🐶 かむわかめご飯 鶏肉と野菜の黒酢あん キムチ入トックスープ シークワサーゼリー	わかめ 鶏肉 豚肉 豆腐	麦ご飯 サラダ油 砂糖 片栗粉 揚げ油 トック じゃがいも シークワサーゼリー	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 青ピーマン 大根 白菜キムチ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	606 kcal 15.6 g 14.0 g 3.7 g	
25木	【おいしく減塩！統一献立】 麦ご飯 牛乳 鶏肉の彩りみそマヨ焼き ひじき入海藻サラダ カレー風味のコンソメスープ	牛乳 鶏肉 みそ チーズ ツナ 海藻ミックス わかめ しそ ひじき ウィンナー	麦ご飯 マヨネーズ 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 青ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ バセリ 人参 きゅうり チンゲン菜 とうもろこし ほうれん草	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	703 kcal 24.2 g 26.4 g 1.8 g	
26金	【中通りメニュー】 麦ご飯 牛乳 豚肉のじゅうねんみそ焼き ひきなირ 凍み豆腐のみそ汁	牛乳 豚ロース みそ 油揚げ さつま揚げ 凍り豆腐	麦ご飯 えごま 砂糖 サラダ油 じゃがいも	人参 大根 糸みつば 小松菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	635 kcal 26.6 g 20.3 g 2.4 g	
29月	麦ご飯 牛乳 鶏唐のレモン醤油かけ 春雨サラダ ワンタンスープ	牛乳 鶏肉 ハム 鶏ひき肉 なたと	麦ご飯 片栗粉 揚げ油 砂糖 はるさめ ごま油 ごま ワンタン	生姜 にんにく ほうれん草 きゅうり 人参 玉ねぎ 干しいたけ チンゲン菜 にら ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	679 kcal 24.3 g 20.6 g 2.5 g	
30火	米粉パン 牛乳 手作りハンバーグ えびと香草のサラダ コーンポタージュ	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 卵 板なしかまぼこ えび ベーコン	米粉パン パン粉 砂糖 オリーブ油 砂糖 バター じゃがいも	玉ねぎ キャベツ きゅうり パプリカ とうもろこし パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	689 kcal 32.4 g 27.6 g 2.6 g	
31水	麦ご飯 牛乳 鮭の利休揚げ からし和え 油麩のみそ汁	牛乳 鮭 みそ	麦ご飯 砂糖 ごま 片栗粉 揚げ油 油麩 じゃがいも	キャベツ もやし 人参 みずな 玉ねぎ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	622 kcal 24.3 g 16.3 g 1.8 g	
					一日あたり平均	656 kcal 25.9 g 21.1 g 2.5 g	

※材料等の都合により、献立が変更となる場合がございます。御了承ください。

※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。

※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。今月の学校給食週間に合わせ、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。

～1月24～30日は「全国学校給食週間」です～

感謝して食べよう

みなさんのもとに給食がとどくまでに、たくさんの方がかかわっています

● 田んぼや畑、海や牧場で働く人

米や野菜を作ったり、魚をとったり、牛や豚、にわとりを育ててくれます。

● お店の人

よい食材を選んで売ったり、注文に応じて朝、学校まで運ってくれます。

● 食べ物を運ぶ人

食べ物をとれた場所からみんなの町へ、また給食センターから学校まで運んでくれる運転手さん。

● 給食をつくる人

献立を考える栄養教諭（学校栄養職員）の先生や、給食をつくる調理員さん。

● 準備をする人

給食当番さん

1月は年の初めです。お正月に始まり、七草、鏡開き、小正月など「1年間を健康に暮らせるように」との願いを込めた行事がたくさん行われます。

また、24～30日までは「全国学校給食週間」です。戦後、国内外の多くの善意や期待を寄せられて再開した学校給食の意義を考え、その一層の充実を期する一週間となります。またこの期間を通し、改めて食べ物の大切さや、作る人の思いを知り、感謝の気持ちをもって食事をする事ができるようになってください。

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 味噌のり 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 ひじき入り海そうサラダ 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】

日本での学校給食は、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。

令和6年1月 献立表

白河第五小学校

日曜	献立名	血や肉・骨になる あかの仲間	熱や力のもとになる きいろの仲間	体の調子をととのえる みどりの仲間	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
10水	☆お祝い献立☆ 鶏五目ご飯 牛乳 タラの塩こうじ焼き ほうれんそうのごまあえ すまし汁・お祝いデザート	牛乳 タラの塩こうじ焼き 木綿豆腐 なると	鶏五目ご飯 植物油 ごま お祝いゼリー	干し椎茸、ごぼう、しらたき、ほうれんそう、もやし、にんじん、えのきたけ、こまつな	712 kcal 34.4 g 23.8 g 2.4 g
11木	ホットドック 牛乳 コールスローサラダ ワタンスープ	フランクフルト 牛乳 ロースハム なると	コッペパン 三温糖 マヨネーズ(全卵型) ワンタン かたくり粉	キャベツ、にんじん、玉葱、きゅうり、とうもろこし、こまつな、干し椎茸、ねぎ	714 kcal 25.3 g 32.4 g 3.4 g
12金	麦ご飯 牛乳 豚キムチ炒め 小松菜ともやしのおかか和え なめこのみそ汁	牛乳 豚肉 かつお節 木綿豆腐	麦ご飯 三温糖 ごま油	はくさい、にら、にんじん、玉葱、はくさいキムチ、にんにく、しょうが、こまつな、もやし、なめこ、ねぎ	527 kcal 24.6 g 15.3 g 2.1 g
15月	<減塩メニューの日> 麦ご飯 牛乳 あじの塩焼き のりとたまごのツツパ 卵が けんちん汁	牛乳 あじの塩焼き 木綿豆腐	麦ご飯 ごま 植物油 さといも	キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、だいこん、ねぎ、ごぼう、はくさい、こんにゃく、干し椎茸	566 kcal 25.5 g 20.0 g 1.7 g
16火	うどん 牛乳 野菜かき揚げ ほうれん草のチーズ和え	鶏肉 油揚げ 牛乳 チーズ	うどん(ワタメ) 三温糖 植物油	にんじん、ねぎ、ごぼう、干し椎茸、キャベツ、ほうれんそう	589 kcal 27.2 g 21.2 g
17水	麦ご飯 牛乳 いわしの梅煮 切り干し大根のサラダ 凍み豆腐のみそ汁	牛乳 いわしの梅煮 まぐろ缶詰 わかめ 凍り豆腐	麦ご飯 三温糖 植物油 ごま油 じゃがいも	にんじん、きゅうり、もやし、切干しだいこん、ねぎ	556 kcal 22.4 g 15.3 g 2.5 g
18木	フルーツクリームパン 牛乳 豆ツナサラダ マカロニスープ ミルク	牛乳 わかめ まぐろ缶詰 大豆 えだまめ ベーコン	食パン 三温糖 ごま油 マカロニ 甘みあさりみかかん・パイ	だいこん、きゅうり、にんじん、とうもろこし、玉葱、こまつな	507 kcal 21.3 g 19.4 g
19金	ポークカレー 牛乳 海そうサラダ りんごゼリー	豚肉 牛乳 わかめ	麦ご飯 じゃがいも 植物油 ごま油 三温糖	玉葱、にんじん、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	671 kcal 19.7 g 21.9 g 2.7 g
22月	★6年生栄養教室★ ゆかりご飯 牛乳 ぶりの西京焼き ブロッコリーサラダ あさりのみそ汁・かみかみメニュー	牛乳 ぶりの西京焼き あさり わかめ 木綿豆腐 するめ	ゆかりご飯 ごま 三温糖	ブロッコリー、にんじん、とうもろこし、キャベツ、ねぎ	603 kcal 31.6 g 19.6 g 2.7 g
23火	卵ゲテミートソース 牛乳 フレンチサラダ オレンジ	豚ひき肉 牛乳 ロースハム	スパゲティ オリーブ油 薄力粉 無塩バター 三温糖 植物油	にんじん、玉葱、しょうが、にんにく、セロリー、パセリ、トマト缶詰、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	796 kcal 20.8 g 25.7 g 2.7 g
24水	<全国学校給食週間～30日まで> 麦ご飯 味付きのり 牛乳 県産ミートボール シャキシャキサラダ・根菜のごま汁	味付けのり 牛乳 たれ付肉団子 油揚げ 魚干	麦ご飯 植物油 三温糖 さといも	キャベツ、ごぼう、きゅうり、にんじん、だいこん、とうもろこし、ねぎ、こまつな	546 kcal 19.3 g 16.5 g 1.8 g
25木	★4年生リクエストメニュー★ 麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ マカロニサラダ コンソメスープ・パニョアイス	牛乳 鶏のから揚げ ロースハム ベーコン	麦ご飯 植物油 マカロニ マヨネーズ(全卵型) アイスクリーム	キャベツ、にんじん、玉葱、きゅうり、とうもろこし、こまつな、パセリ、干し椎茸	822 kcal 26.8 g 35.0 g 2.6 g
26金	☆白河給食センター献立☆ 麦ご飯 牛乳 白身魚の香草焼き ごま酢あえ だんご汁	牛乳 ホキ 豚肉 油揚げ	麦ご飯 パン粉(乾燥) オリーブ油 ごま 三温糖 白玉だんご	キャベツ、もやし、にんじん、ほうれんそう、だいこん、ねぎ、ごぼう	590 kcal 26.5 g 16.5 g 2.0 g
29月	☆おいしく減塩！統一献立☆ 麦ご飯 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 まぐろ缶詰 海藻サラダ わかめ ウィンナー	麦ご飯 マヨネーズ(全卵型) 三温糖 じゃがいも	玉葱、パプリカ、パセリ、にんじん、きゅうり、チンゲン菜、とうもろこし、ほうれんそう	626 kcal 27.6 g 23.9 g 1.9 g
30火	みそラーメン 牛乳 しゅうまい 塩こんぶあえ クレープ	豚肉 牛乳 塩昆布	中華めん(ワタメ) ごま ごま油	しょうが、もやし、にんじん、キャベツ、ねぎ、にら、きくらげ(乾)、だいこん、きゅうり	536 kcal 26.0 g 16.8 g
31水	麦ご飯 牛乳 豚肉のねぎ塩焼き 大根サラダ じゃが芋のみそ汁	牛乳 豚肉 ロースハム わかめ 木綿豆腐 魚干	麦ご飯 ごま油 植物油 三温糖 じゃがいも	しょうが、ねぎ、レモン、だいこん、きゅうり、キャベツ、にんじん	614 kcal 26.0 g 23.3 g 2.2 g

☆1月24日から30日は全国学校給食週間です☆
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、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た市内統一献立、「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、だしのお味等を活かし、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。

☆白河給食センター献立☆
市内中学校の給食は、学校給食センターで作られた給食が学校に配送されてきます。
今月から、白河給食センターの給食献立のレシピで作った給食を提供していきます。今月は、26日に実施します。
今まで食べたことのないメニューも出てきますので、楽しみにしてください！



※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月の児童(8～9歳)の栄養価平均 エネルギー 623Kcal たんぱく質 25.3g 脂質 21.7g 塩分 2.4g



こんだてひょう



今月の給食目標

《感謝して食べよう》・心のもったあいさつ・上手な後片づけ

白河市立関辺小学校

日	献立名	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	1杯目 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	日	献立名	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	1杯目 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
10 水	<減塩メニューの日> 三色ご飯 牛乳 春雨サラダ のっぺい汁	鶏ひき肉 たまご えだまめ ロースハム 鶏肉 油揚げ	牛乳 煮干 麦ごはん 三温糖 はるさめ(乾) さといも かたくり粉	植物油 ごま油 ごま にんじん もやし,キャベツ, きゅうり,干し椎 茸,だいこん,ねぎ	633 kcal 28.6 g 20.5 g 1.8 g	24 水	☆ 始まりの給食 ☆ 麦ご飯 牛乳 鮭の塩焼き キャベツの塩昆布づけ いもだんご汁	ペにざげ 豚肉 油揚げ 塩昆布 牛乳 塩昆布	麦ごはん ごま油 にんじん キャベツ,きゅう り,だいこん,ねぎ	583 kcal 28.7 g 14.6 g 2.0 g	
11 木	コッペパン 牛乳 だれ付肉団子 マカロニサラダ ポトフ風スープ	だれ付肉団子 ロースハム ウィンナー 牛乳	コッペパン マカロニ じゃがいも マヨネーズ(全卵 型) 有塩バター	にんじん パセリ 玉葱,きゅうり,と うもろこし,キャ ベツ,セロリー,に んにく	662 kcal 22.4 g 26.7 g 2.8 g	25 木	☆ おいしく減塩！統一献立 ☆ 麦ご飯 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	鶏肉 まぐろ缶詰 ウィンナー 牛乳 チーズ わかめ	麦ごはん 三温糖 じゃがいも 赤ピーマン パセリ にんじん チンゲン菜 ほうれんそう	660 kcal 29.0 g 22.9 g 2.0 g	
12 金	麦ご飯 牛乳 青じそ入り県産 鶏つくね ほうれん草のおひたし 肉じゃが	青じそ入り県産 鶏つくね 豚肉 牛乳	麦ごはん じゃがいも 小車ふ 三温糖 植物油	ほうれんそう にんじん いんげん もやし,しらたき, 玉葱,干し椎茸	675 kcal 27.7 g 18.5 g 1.9 g	26 金	麦ご飯 牛乳 ぎょうざ ナムル 麻婆豆腐	豚ひき肉 木綿豆腐 牛乳	麦ごはん 三温糖 上白糖 かたくり粉 ごま油 ごま	ほうれんそう もやし,きゅうり, しょうが,ねぎ,干 し椎茸,だけのこ	657 kcal 29.4 g 21.3 g 2.3 g
15 月	麦ご飯 牛乳 いわしのしょうが煮 五目きんぴら なめこのみそ汁	いわしのしょうが 煮 鶏肉 さつま揚げ 木綿豆腐 牛乳 煮干	麦ごはん 三温糖 植物油	にんじん いんげん ごぼう,こんにゃ く,れんこん,なめ こ,はくさい,ねぎ	588 kcal 26.1 g 14.3 g 2.4 g	29 月	☆ 白河給食センター献立 ☆ 麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ 五目ビーフン きのこ中華スープ	鶏肉 ベーコン 絹ごし豆腐 たまご 牛乳	麦ごはん かたくり粉 ビーフン 三温糖 植物油 ごま油	にんじん ごまつな しょうが,キャベ ツ,まいだけ,ふな しめじ,干し椎茸	701 kcal 30.1 g 22.8 g 2.3 g
16 火	五目うどん 牛乳 枝豆フリッター もやしと油揚げのごま酢和え	鶏肉 油揚げ かつお節 枝豆フリッター 味付け油揚げ 牛乳	うどん(ワタメ) 三温糖 植物油 ごま油	にんじん ほうれんそう ねぎ,干し椎茸,も やし,きゅうり	603 kcal 29.4 g 16.2 g 2.5 g	30 火	白河ラーメン 牛乳 いかなぐつ ジャキシャキサラダ 一口いちごゼリー	焼き豚 なると えだまめ 焼きのり 牛乳	中華めん(ワタメ) 三温糖 植物油 ごま油	ほうれんそう 味付きメンマ,し ょうが,にんにく,ねぎ, キャベツ,れんこん, きゅうり,だいこん, とうもろこし	560 kcal 24.7 g 18.0 g 2.4 g
17 水	ゆかりごはん 牛乳 サーモンフライ 中華サラダ ワタンスープ	サーモン 焼き豚 錦糸たまご 牛乳	麦ごはん ワタん 植物油 ごま油 ごま	にんじん ほうれんそう 干し椎茸,キャベ ツ,きゅうり,もや し,ねぎ,しそ	719 kcal 27.0 g 19.4 g 2.0 g	31 水	麦ご飯 牛乳 さばのみそ煮 五色和え じゃが芋のみそ汁	サバのみそ煮 焼き豚 錦糸たまご 油揚げ 牛乳 わかめ 煮干	麦ごはん 三温糖 じゃがいも ごま油 ごま	ほうれんそう にんじん ごまつな もやし,ねぎ	650 kcal 25.5 g 24.0 g 1.9 g
18 木	黒糖パン 牛乳 手作りミートグラタン 和風サラダ コンソメスープ	豚ひき肉 ロースハム ベーコン 牛乳 チーズ パジャメルルウ	黒糖パン マカロニ じゃがいも 上白糖 植物油 ごま油	有塩バター ごま油 パセリ にんじん 玉葱,とうもろこ し,マッシュルー ム(水煮),キャベ ツ,きゅうり,だい こん	740 kcal 29.3 g 33.8 g 3.9 g	19 金	チキンカレー 牛乳 コールスローサラダ フルーツヨーグルト	鶏肉 ロースハム 牛乳 ヨーグルト	麦ごはん じゃがいも 三温糖 甘みあっさりパ イン-みかん 植物油 有塩バター マヨネーズ(全卵 型)	にんじん 玉葱,にんにく, キャベツ,とうも ろこし,バナナ	831 kcal 23.7 g 37.0 g 3.6 g
22 月	ふりかけご飯 牛乳 はるまき 切干大根の加-炒め 冬野菜の減塩豚汁	さつま揚げ 豚肉 木綿豆腐 牛乳	麦ごはん 三温糖 さといも 植物油	青ピーマン にんじん 切干しだいこん, 玉葱,ごぼう,だい こん,こんにゃく, ねぎ	678 kcal 21.4 g 22.4 g 2.2 g	23 火	焼きそば 牛乳 ブロッコリーサラダ 果物(みかん)	豚肉 牛乳	焼きそばめん 三温糖 植物油 にんじん 青ピーマン ブロッコリー	もやし,キャベツ, 玉葱,とうもろこ し,みかん	776 kcal 31.1 g 17.3 g 3.2 g

ふくしま健康応援メニュー

☆1月24日から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（現在の鶴岡市）で始まったといわれています。最初の給食の献立は、「おにぎり、鮭の塩焼き、漬物」だったそうです。24日の献立は、「始まりの給食」にちなんだメニューです。

☆おいしく減塩！統一献立☆

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。今月の全国学校給食週間に合わせ、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、市内統一献立を実施します。市内統一献立を実施します。冬野菜、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。

☆白河給食センター献立☆

市内中学校の給食は、学校給食センターで作られた給食が学校に配達されてきます。今月から、白河給食センターの給食献立のレシピで作った給食を提供していきます。今月は、29日に実施します。今まで食べたことのないメニューも出てきますので、楽しみにしてください！

※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月の児童(8~9歳)の栄養価平均】 エネルギー 670Kcal、たんぱく質 27.1g、脂質 21.9g、塩分 2.5g



[1 月 予 定 献 立 表]



表郷小学校

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	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	
10 水	麦ご飯	○	ポークハヤシ 小松菜サラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ツナ ヨーグルト	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 ジャがいも	にんじん 玉葱 しめじ 小松菜 キャベツ きゅうり	679 kcal 22.4 g 24.6 g 2.1 g	
11 木	きなこ揚げパン	○	オムレツ 白菜サラダ コーンスープ	牛乳 チキンハム ベーコン 豆乳 きな粉	コッペパン 油 三温糖	はくさい きゅうり とうもろこし にんじん 玉葱	785 kcal 28.2 g 28.7 g 3.0 g	
12 金	麦ご飯	○	ますの香味焼き 大根のきんぴら白 なめこのみそ汁	牛乳 ます みそ 鶏肉 木綿豆腐	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 ごま 三温糖 ごま油	ねぎ だいこん にんじん つきこんにゃく いんげん 小松菜 なめこ	576 kcal 28.2 g 20.0 g 2.2 g	
15 月	麦ご飯	○	ひじき入りしゅうまい 中華あえ ワントンスープ	牛乳 スモークチキン 豚肉	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 三温糖 ごま油 ウエーブワントン 油	キャベツ 小松菜 にんじん ほうれんそう もやし 玉葱 きくらげ	562 kcal 20.9 g 14.8 g 1.9 g	
16 火	ミートソース	○	ブロッコリーのごまサラダ ーロいちごゼリー	豚ひき肉 大豆ミート 牛乳	パスタ 三温糖 オリーブ油 白ごま ごまドレッシング いちごゼリー	にんじん 玉葱 にんにく セロリー マッシュルーム 青ピーマン ブロッコリー もやし	708 kcal 30.5 g 18.9 g 3.0 g	
17 水	麦ご飯	○	わかさぎの甘辛煮 白菜と大根の即席漬け 親子煮	牛乳 わかさぎのフリッター 鶏肉 凍り豆腐 卵	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 中ざら糖 ごま	だいこん はくさい にんじん 玉葱 糸こんにゃく ねぎ	630 kcal 25.3 g 22.3 g 2.5 g	
18 木	コッペパン	○	カリッとチキン イタリアンサラダ ジャがいもとウィンナーのスープ	牛乳 フライドチキン ウィンナー	コッペパン 油 三温糖 ジャがいも	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん 玉葱 はくさい	554 kcal 25.0 g 22.0 g 2.9 g	
19 金	麦ご飯	○	出し巻き玉子 大豆のいそ煮 冬野菜の減塩豚汁 みかんゼリー	牛乳 大豆 鶏肉 油揚げ ひじき 豚肉 木綿豆腐 みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 三温糖 油 さといも 板こんにゃ く	にんじん 糸こんにゃく きゃいん げん ねぎ ごぼう だいこん	663 kcal 25.6 g 21.3 g 2.3 g	
22 月	そぼろごはん	○	ほうれん草サラダ 具沢山汁	鶏ひき肉 牛乳 ツナ 絹揚げ みそ	精白米 おおむぎ 油 三温糖 はるさめ ごま ジャがいも	えだめめ きゅうり にんじん ほうれんそう だいこん はくさい ねぎ	608 kcal 21.9 g 21.0 g 2.3 g	
23 火	白河ラーメン	○	こんにゃくサラダ りんご	なると 焼きのり チャーシュー 牛乳 糸かまぼこ	中華めん サラダ用こんにゃく 三温糖 ごま油 ごま	ほうれんそう しなちく ねぎ にんじん きゅうり りんご	838 kcal 29.4 g 16.7 g 2.4 g	
24 水	麦ご飯	○	金山納豆 ほうれん草のいりごまあえ 韓国風肉じゃが	牛乳 納豆 豚肉	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 ごま ごま油 油 ジャがいも 三温糖	ほうれんそう もやし にんじん にら 玉葱	596 kcal 25.2 g 18.7 g 1.4 g	
25 木	ナン	○	チーズサラダ グリーンカレー ミルクプリン	牛乳 鶏肉 チーズ	ナン ジャがいも 無塩バター 油 ミルクプリン	にんじん 玉葱 ほうれんそう ほうれんそうペースト キャベツ とうもろこし ブロッコリー	593 kcal 23.9 g 27.4 g 3.3 g	
26 金	麦ご飯	○	かじきカツ 切り昆布の炒め物 八杯汁	牛乳 かじきかつ 刻み昆布 鶏肉 さつま揚げ 木綿豆腐	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 白ごま 三温糖 さといも 板こんにゃく かたくり粉	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	678 kcal 27.2 g 18.6 g 2.9 g	
29 月	麦ご飯	○	鶏肉のマヨネーズ焼き ひじき入り海藻サラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 みそ チーズ ツナ 海藻ミックス わかめ しそ味ひじき ウィンナー	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 三温糖 ジャがいも	玉葱 ピーマン パセリ にんじん きゅうり チンゲンツァイ とうもろこし	662 kcal 25.9 g 28.6 g 1.6 g	
30 火	五目うどん	○	天ぷらまんじゅう いかにんじん みかん	鶏肉 油揚げ なると 牛乳 いか	ソフト麺 まんじゅう 薄力粉 かたくり粉 油 三温糖	にんじん ごぼう ねぎ 小松菜 みかん	834 kcal 32.1 g 17.9 g 3.6 g	
31 水	麦ご飯	○	春巻き ナムル 麻婆豆腐	牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆ミート みそ チキンハム	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 三温糖 かたくり粉 ごま油 ごま	にんじん にら ねぎ もやし キャベツ	710 kcal 28.4 g 27.7 g 2.0 g	
							665 kcal	
							月の 栄養価平均	26.7 g 21.7 g 2.5 g

※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。

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。今月の24日から30日までの学校給食週間に合わせ市内各校給食好、給食センターの減塩メニューを組み合わせて、「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。

[1月予定献立表]



表郷中学校

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	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
10 水	麦ご飯	○	ポークハヤシ 小松菜サラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ツナ ヨーグルト	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 じゃがいも	にんじん 玉葱 しめじ 小松菜 キャベツ きゅうり	804 kcal 26.2 g 27.7 g 3.0 g
11 木	コッペパン キャラメルクリーム	○	チキンナゲット 白菜サラダ クラムチャウダー	牛乳 チキンナゲット チキンハム あさり ベーコン	コッペパン 油 三温糖 じゃがいも 無塩バター	はくさい きゅうり とうもろこし にんじん 玉葱	823 kcal 32.3 g 33.9 g 4.4 g
12 金	麦ご飯	○	ますの香味焼き 大根のきんぴら じゃがもちスープ	牛乳 ます みそ 鶏肉 さつま揚げ 鶏肉 油揚げ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 白ごま 三温糖 ごま油 おじゃがもちボール	ねぎ だいこん にんじん 突こんにゃく いんげん ごぼう 小松菜	777 kcal 35.9 g 23.5 g 3.0 g
15 月	麦ご飯	○	ひじき入りしゅうまい 切り干し大根とキムチの炒め物 ワントンスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 ごま油 ウェーブワントン 油	切干しだいこん 玉葱 なら キムチ漬け にんじん ほうれんそう もやし きくらげ	744 kcal 27.9 g 19.7 g 2.2 g
16 火	ミートソース	○	ブロッコリーのごまサラダ みかんゼリー	豚ひき肉 大豆ミート 牛乳 チャウダー	三温糖 オリーブ油 白ごま ごまドレッシング みかんゼリー	にんじん 玉葱 にんにく セロリー マッシュルーム ピーマン ブロッコリー もやし	821 kcal 35.0 g 21.0 g 3.7 g
17 水	麦ご飯	○	わかさぎの甘辛煮 白菜と大根の即席漬け 親子煮	牛乳 わかさぎのフリッター 鶏肉 竹輪 凍り豆腐 卵	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 中ざら糖 白ごま	だいこん はくさい にんじん 玉葱 糸こんにゃく ねぎ	770 kcal 29.7 g 26.0 g 3.2 g
18 木	コッペパン スライスチーズ	○	カリッとチキン イタリアンサラダ じゃがいもとウィンナーのスープ	牛乳 スライスチーズ フライドチキン ウィンナー	油 三温糖 じゃがいも	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん 玉葱	825 kcal 33.6 g 28.1 g 3.7 g
19 金	麦ご飯	○	出し巻き玉子 大豆のいそ煮 冬野菜の減塩豚汁	牛乳 大豆 鶏肉 油揚げ ひじき 豚肉 木綿豆腐 みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 三 温糖 油 さといも 板こんにゃく	にんじん 糸こんにゃく いんげん ねぎ ごぼう だいこん	743 kcal 29.0 g 23.3 g 2.5 g
22 月	そぼろごはん	○	ほうれん草サラダ 具沢山汁	鶏ひき肉 牛乳 ツナ 絹揚げ みそ	精白米 おおむぎ 油 三温糖 はるさめ ごま じゃがいも	えだめ きゅうり にんじん ほうれんそう だいこん はくさい ねぎ	750 kcal 25.4 g 26.2 g 3.0 g
23 火	白河ラーメン	○	こんにゃくサラダ 一口いちごゼリー	なると チャーシュー 牛乳 糸かまぼこ	中華めん サラダ用こんにゃく 三温糖 ごま油 白ごま いちごゼリー	ほうれんそう しなちく ねぎ にんじん きゅうり	936 kcal 31.9 g 17.4 g 3.5 g
24 水	麦ご飯	○	金山納豆 ほうれん草のいりごまあえ 韓国風肉じゃが	牛乳 納豆 豚肉	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 ごま ごま油 じゃがいも 三温糖	ほうれんそう もやし にんじん なら 玉葱	717 kcal 29.9 g 21.2 g 1.7 g
25 木	ナン	○	グリーンカレー チーズサラダ ミルクプリン	牛乳 鶏肉 チャウダー チーズ	ナン じゃがいも 無塩バター 油 ミルクプリン	にんじん 玉葱 ほうれんそう ほうれんそうペースト キャベツ とうもろこし ブロッコリー	757 kcal 30.5 g 33.8 g 4.5 g
26 金	麦ご飯	○	かじきカツ 切り昆布の炒め物 八杯汁	牛乳 かじきかつ 刻み昆布 鶏肉 さつま揚げ 生揚げ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 ごま 三温糖 さといも 板こんにゃく かたくり粉	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	779 kcal 30.7 g 21.5 g 3.2 g
29 月	麦ご飯	○	鶏肉のマヨネーズ焼き ひじき入り海藻サラダ コンソメスープ	牛乳 鶏むね肉 みそ チーズ ツナ 海藻ミックス わかめ しそ味ひじき ウィンナー	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 三温糖 じゃがいも	玉葱 カラフルピーマン パセリ にんじん きゅうり チンゲンツァイ とうもろこし	821 kcal 32.3 g 34.9 g 2.0 g
30 火	五目うどん	○	天ぷらまんじゅう いかにんじん みかん	鶏肉 油揚げ なると 牛乳 いか	ソフト麺 まんじゅう 小麦粉 かたくり粉 油 三温糖	にんじん ごぼう ねぎ 小松菜 みかん	951 kcal 36.9 g 19.2 g 4.9 g
31 水	麦ご飯	○	春巻き もやしのあえ物 麻婆豆腐	牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆ミート みそ 竹輪	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 三温糖 かたくり粉 ごま油 ごま	にんじん なら ねぎ もやし 小松菜	860 kcal 32.7 g 32.2 g 2.5 g

※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。

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。今月の24日から30日までの学校給食週間に合わせ、市内内校給食好、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、だしのうま味を活かしたメニュー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。

	801 kcal
月の 栄養価平均	30.9 g
	25.3 g
	3.1 g



1月 給食よていこんだてひょう



令和5年度

白河市立小野田小学校

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	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。



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 だいたい油 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 こんにゃく 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 だいたい 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 こんにゃく 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 だいたい油	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 こんにゃく 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	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 こんにゃく 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。



1月 給食予定献立表



令和5年度

白河市立東中学校

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
9 火	セルフサンドパン (せわれコッペパン)	○	ロングウインナー・ケチャップ キャベツのサラダ ポトフ	牛乳 ウインナー ベーコン	せわれコッペパン じゃがいも 米油 さとう	キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ 大根 いんげん	930 kcal 31.1 g 36.9 g 3.5 g
10 水	ごはん	○	信田煮(しのだに) 炒めなます だんご入り七草汁 紅白ゼリー	牛乳 信田煮 鶏肉 油揚げ	ごはん 米油 さとう 白玉だんご 紅白ゼリー	大根 人参 干しいたけ れんこん 白菜 ねぎ せり 小松菜 しめじ	743 kcal 22.0 g 15.8 g 2.9 g
11 木	タンメン	○	春巻き パンサンスー	牛乳 春巻き 豚肉 たまご ロースハム	中華めん 米油 かたくり粉 ごま油 大豆油 ごま 春雨 さとう	干しいたけ 人参 もやし キャベツ メンマ ねぎ きゅうり	864 kcal 33.0 g 25.3 g 4.2 g
12 金	キーマカレーライス	○	大根サラダ りんご	牛乳 豚肉 大豆ミート かにかま	ごはん じゃがいも 米油 さとう	玉ねぎ 人参 りんご 大根 きゅうり コーン	839 kcal 22.1 g 23.5 g 3.8 g
15 月	ごはん	○	豆腐ハンバーグ和風ソースがけ ごまあえ さつま汁	牛乳 豆腐ハンバーグ 鶏肉 厚揚げ 煮干し	ごはん さとう かたくり粉 米油 ごま さつまいも	キャベツ もやし ほうれん草 人参 ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく	802 kcal 26.5 g 26.0 g 3.0 g
16 火	<せんいたっぷり献立> 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 鶏肉 生クリーム	コッペパン いちごジャム バター	キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ 白菜 パセリ	918 kcal 33.8 g 29.3 g 2.9 g
17 水	ごはん	○	鶏肉のから揚げ ビーフン炒め ワンタンスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン	ごはん かたくり粉 上新粉 ビーフン ワンタン さとう 米油 ごま 油 大豆油	キャベツ もやし 人参 なら 玉ねぎ	809 kcal 29.2 g 21.8 g 2.3 g
18 木	スパゲティナポリタン	○	コーンサラダ 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 米油 さとう	人参 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	734 kcal 26.8 g 20.3 g 3.2 g
19 金	<ふくしま健康応援メニュー> ごはん	○	納豆 五目きんぴら 冬野菜の減塩豚汁	牛乳 納豆 さつま揚げ 豚肉 豆腐	ごはん ごま 米油 さとう さとも	ごぼう 人参 いんげん ねぎ 大根 こんにゃく 干しいたけ	774 kcal 29.5 g 21.0 g 2.4 g
22 月	ごはん	○	えびシューマイ 豚キムチ チンゲンサイのスープ	牛乳 えびシューマイ 豚肉 鶏肉 うずら卵	ごはん ごま油 さとう マロニー かたくり粉	白菜 なら ねぎ キムチ 玉ねぎ 人参 チンゲンサイ 干しいたけ	755 kcal 27.3 g 20.1 g 3.5 g
23 火	食パン	○	ミルメーク 鶏肉の照り焼き ツナサラダ たまごスープ	牛乳 鶏肉 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 人参 きゅうり 玉ねぎ コーン ほうれん草	908 kcal 36.9 g 32.4 g 2.8 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 鶏肉 油揚げ 煮干し	ごはん すいとん	白菜 きゅうり 人参 小松菜 大根 ねぎ 干しいたけ	709 kcal 13.5 g 16.5 g 3.2 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 鶏肉 油揚げ なんと いか	ソフトめん まんじゅう 小麦粉 かたくり粉 大豆油	人参 干しいたけ ねぎ 小松菜 ごぼう	805 kcal 34.1 g 16.2 g 3.4 g
26 金	【全国学校給食週間】～中通り～ 豚丼	○	ほうれん草のサラダ なめこ汁 りんごゼリー	牛乳 豚肉 ツナフレーク 豆腐 煮干し	ごはん 米油 さとう ごま油 ごま じゃがいも りんごゼリー	玉ねぎ こんにゃく なら ほうれん草 キャベツ 人参 コーン なめこ ねぎ 白菜	757 kcal 28.2 g 19.5 g 3.1 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 豚肉 昆布 さつま揚げ 厚揚げ	ごはん 大豆油 さとう さとも 米油 かたくり粉	人参 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	744 kcal 28.5 g 17.3 g 3.2 g
30 火	【全国学校給食週間】 ～おいしく減塩！統一献立～ ごはん	○	鶏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 鶏肉 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 人参 きゅうり チンゲンサイ コーン ほうれんそう パセリ	842 kcal 30.9 g 32.9 g 2.4 g
31 水	<かみかみ献立> ごはん	○	赤魚の塩から揚げ 切り干し大根のサラダ 肉じゃが	牛乳 赤魚 さきいか 豚肉	ごはん さとう かたくり粉 大豆油 じゃがいも 米油	切り干し大根 人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 干しいたけ こんにゃく いんげん	773 kcal 29.2 g 18.7 g 2.5 g

計17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。東中学校では、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806kcal たんぱく質29.4g 脂質23.1g 食塩相当量3.1g

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、どのメニューも美味しく食べられるように工夫されています。