



令和4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
12 水	★創立記念給食★ 麦ご飯 牛乳 鶏の照り焼き すまし汁 五色和え お祝い紅白ゼリー	鶏肉 大豆 ロースハム 木綿豆腐 なると かつお節 牛乳 わかめ	精白米 精麦 三温糖 ごま油	ほうれんそう にんじん ごまつ なしょうが もやしとうもろこ し えのきたけ	602 Kcal 27.3 g 13.7 g 1.6 g
13 木	☆6年生が考えた献立☆ ホットドック 牛乳 ハムとキャベツのサラダ 肉団子のスープ 果物(みかん)	フランクフルト ロースハム 牛乳	コッパン 植物油	にんじん ごまつな キャベツ 玉 葱 きゅうり とうもろこし ねぎ みかん	664 Kcal 24.4 g 24.9 g 3.7 g
14 金	麦ご飯 牛乳 酢豚 ナムル わかめスープ	豚肉 ベーコン 牛乳 わかめ	精白米 精麦 かたくり粉 三温糖 植物油 ごま油 ごま	にんじん 青ピーマン ほうれん そう しょうが 玉葱 だけのこ 干 し椎茸 もやし にんにく	699 Kcal 26 g 22.3 g 2.5 g
17 月	★6年生が考えた献立・減塩メニュー★ 麦ご飯 牛乳 白身魚のマヨネーズ焼き こんにゃくサラダ いものこ汁 おしゃぶり昆布	メルルーサー ロースハム 鶏肉 牛乳	精白米 精麦 パン粉 さといも マヨネーズ(全卵型)	パセリ にんじん ごまつな サラ ダ用こんにゃく もやし きゅう り だいこん ごぼう ねぎ なめこ	619 Kcal 25.7 g 20.3 g 1.7 g
18 火	ミートソース 牛乳 フレンチサラダ	豚肉 ロースハム 牛乳	スパゲティ 薄力粉 三温糖 オリーブ油 植物油 無塩バター	にんじん パセリ トマト 缶詰 玉 葱 しょうが にんにく セロリー キャベツ きゅうり とうもろこ し	731 Kcal 19.3 g 24.3 g 2.6 g
19 水	★福島応援メニュー★ 麦ご飯 牛乳 さばの塩焼き シャキシャキサラダ けんちん汁	さばの塩焼き 木綿豆腐 牛乳	精白米 精麦 三温糖 さといも ごま 植物油 ごま油	にんじん キャベツ れんこん きゅうり だいこん とうもろこ し ねぎ ごぼう こんにゃく	600 Kcal 25.2 g 18 g 1.8 g
20 木	★1年生リクエストメニュー★ 丸パン 牛乳 鶏の唐揚げ 春雨サラダ コーンポタージュ クレープ	鶏肉 ロースハム ベーコン 牛乳 ベジマメルルウ	丸パン かたくり粉 薄力粉 はるさめ 三温糖 じゃがいも クレープ 植物油 ごま 無塩バター	にんじん パセリ しょうが キャ ベツ きゅうり もやし 玉葱 とう もろこし	1015 Kcal 36.6 g 39.8 g 2.9 g
21 金	☆6年生が考えた献立☆ ポークカレー 牛乳 白菜とリンゴのサラダ いちごタルト	豚肉 牛乳 クリーム	精白米 精麦 じゃがいも 三温糖 タルトカップ 上白糖 植物油	にんじん 玉葱 にんにく しょう が はくさい りんご きゅうり キャベツ レモン いちご	857 Kcal 23.3 g 32.1 g 3.2 g
24 月	☆6年生が考えた献立☆ 麦ご飯 牛乳 ミックス肉だんご ほうれん草のおかか和え 白菜のみそ汁	ミックス肉団子 かつお節 木綿豆腐 牛乳	精白米 精麦 じゃがいも ごま	ほうれんそう にんじん もやし はくさい ねぎ	560 Kcal 20.4 g 13.1 g 1.9 g
25 火	☆6年生が考えた献立☆ うどん 牛乳 笹かまの磯辺揚げ ごまつなのおひたし みかんゼリー	鶏肉 油揚げ なると かつお節 笹かまご 牛乳 あおのり	うどん(ワタメ) 三温糖 てんぷら粉 植物油	にんじん ごまつな ねぎ ごぼう 干し椎茸 もやし	616 Kcal 30.8 g 15.5 g 1.8 g
26 水	麦ご飯 牛乳 メンチカツ 大豆とひじきの煮物 もずく入りみそ汁	大豆 さつま揚げ 木綿豆腐 牛乳 ひじき もずく	精白米 精麦 じゃがいも 植物油	にんじん いんげん ごぼう ねぎ こんにゃく	677 Kcal 23.5 g 20.2 g 2.3 g
27 木	☆6年生が考えた献立☆ キムチチャーハン 牛乳 ほうれんそうのおひたし ワンタンスープ 果物(りんご)	豚肉 かつお節 なると 牛乳	精白米 精麦 ワンタン かたくり粉 植物油	にんじん ほうれんそう ごまつ な にんにく だけのこ ねぎ もやし 干し椎茸 しょうが りんご	617 Kcal 24.2 g 17.7 g 1.9 g
28 金	☆6年生が考えた献立☆ 麦ご飯 牛乳 鮭のマヨネーズ焼き れんこんのきんぴら あさりのみそ汁	豚肉 さつま揚げ あさり 木綿豆腐 牛乳 わかめ	精白米 精麦 パン粉 三温糖 マヨネーズ(全卵型) ごま 植物油	パセリ にんじん れんこん ごぼ う だけのこ ねぎ こんにゃく	667 Kcal 27.6 g 22.6 g 2.1 g
31 月	麦ご飯 牛乳 ささみチーズフライ わかめのサラダ 凍み豆腐のみそ汁	ささみチーズフライ 凍り豆腐 牛乳 わかめ	精白米 精麦 三温糖 じゃがいも ごま 大豆油 ごま油	にんじん ごまつな キャベツ だ いこん きゅうり とうもろこし ねぎ	667 Kcal 30.9 g 19 g 2.4 g
☆減塩のポイント・食品を選ぶときのコツ☆ ①加工食品の食塩量に気を付けましょう。 【塩分の量】・食パン8枚切1枚…0.5g・ロースハム1枚…0.5g・カレールウ1人分…2g ②外食や弁当は表示で食塩量を確認しましょう。 ③減塩調味料・食品を上手に利用しましょう。					1月の児童(8~9歳)の 栄養価平均 685 Kcal 26.1 g 21.7 g 2.3 g



●●●1月の給食について●●●

- 明治8年1月11日は白城小学校(白五小の前身)が観音寺にてきた日です。昭和29年7月1日に白河第五小学校に
なりました。12日にはそのお祝いに「お祝いゼリー」を出します。
- 1月も6年生が食育の授業で考えた献立が給食で出ます。赤・黄・緑のバランスや旬の食材を大切にしながら
一生懸命に考えてくれました。
- 20日は1年生のリクエスト給食です。お楽しみに!!
- 25日から28日は「学校給食週間」です。食材や作ってくれる人への感謝の気持ちを大切にしましょう!

