



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。