

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 ワンドンスープ	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 かつくり粉	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、市内自校給食校、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