



# [ 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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
8水	<b>3学期始業式</b>						
9木	食パン	○	鶏肉と大豆のトマトソース煮 マカロニサラダ コンソメスープ 新春デザート	牛乳 鶏肉 大豆 チキンハム ウインナー	食パン じゃがいも 油 マカロニ 新春デザート(紅白ゼリー) ノンエッグマヨネーズ	玉葱 パセリ にんじん キャベツ きゅうり トマト	826 kcal 30.4 g 29.6 g 3.1 g
10金	ご飯	○	豚肉のみそ焼き ごま和え 豆腐とじゃがいものみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐	ご飯 油 ごま さとう じゃがいも	ほうれんそう もやし にんじん 玉葱	711 kcal 30.8 g 18.1 g 2.9 g
13月	<b>成人の日</b>						
14火	五目うどん	○	ちくわの磯辺揚げ おかかあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ なたと ちくわの磯辺揚げ かつお節	ソフト麺 油	にんじん ごぼう ねぎ ごまつな ほうれんそう キャベツ もやし	868 kcal 34.6 g 27.9 g 3.6 g
15水	ご飯	○	まぐろカツ 白菜と大根の即席漬け 親子煮	牛乳 まぐろカツ 鶏肉 ちくわ 凍り豆腐 卵	ご飯 油	だいこん はくさい にんじん 玉葱 こんにゃく ねぎ	736 kcal 30.0 g 23.1 g 3.1 g
16木	ご飯	○	厚揚げと豚肉の味噌炒め ほうれん草の風味あえ のっぺい汁	牛乳 豚肉 厚揚げ 鶏肉 豆腐	ご飯 さとう ごま さといも かたくり粉	玉葱 ピーマン にんじん ほうれんそう もやし しょうが ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ	652 kcal 29.6 g 18.0 g 2.7 g
17金	そばろごはん	○	ツナとキャベツのあえもの 冬野菜の和風ミネストローネ りんごゼリー	牛乳 鶏肉 わかめ ツナ	ご飯 油 さとう はるさめ オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ りんごゼリー	えだまめ キャベツ きゅうり にんじん ねぎ れんこん かぶ ブロッコリー トマト	816 kcal 28.3 g 23.2 g 2.3 g
20月	ご飯	○	赤魚の三味焼き 五目きんぴら 豚汁 果物(いちご)	牛乳 さつま揚げ 豚肉 豆腐 赤魚	ご飯 さとう ごま ごま油 じゃがいも	ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん だいこん いちご こんにゃく	735 kcal 32.0 g 15.1 g 3.5 g
21火	ご飯	○	春巻き もやしのひき肉炒め 白玉入り中華スープ	牛乳 春巻き 鶏肉 大豆ミート 卵	ご飯 油 マロニー かたくり粉 ごま油 白玉	にんじん もやし なら ねぎ ほうれんそう しめじ	790 kcal 24.4 g 24.2 g 2.1 g
22水	ご飯	○	鶏肉のマヨネーズ焼き 小松菜サラダ もやしの味噌汁	牛乳 鶏肉 チーズ ツナ 豆腐	ご飯 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	玉葱 ピーマン パセリ ごまつな キャベツ きゅうり もやし ねぎ	779 kcal 32.6 g 33.5 g 3.1 g
23木	コッペパン	○	県産ももジャム ミンチカツ ポパイサラダ かぼちゃのシチュー	牛乳 鶏肉 ミンチカツ	コッペパン 油 さとう バター ももジャム	ほうれんそう キャベツ とうもろこし にんじん かぼちゃ 玉葱 パセリ	811 kcal 30.2 g 29.3 g 3.5 g
24金	〈おいしく減塩！市内統一献立〉 ご飯	○	さばのごまだれがけ ほうれん草のマヨおひたし じゃがいものそぼろ煮	牛乳 さば 糸かまぼこ かつおぶし 鶏肉	ご飯 ごま さとう かたくり粉 じゃがいも 油 ノンエッグマヨネーズ	しょうが ほうれんそう にんじん もやし 玉葱 たけのこ えだまめ	783 kcal 32.1 g 28.5 g 2.3 g
27月	〈全国学校給食週間 表郷〉 ご飯	○	金山納豆 大根サラダ すいとん汁 りんご	牛乳 納豆 ロースハム 鶏肉 油揚げ	ご飯 すいとん	だいこん きゅうり キャベツ ごぼう にんじん ごまつな ねぎ りんご	729 kcal 26.7 g 16.1 g 2.5 g
28火	〈全国学校給食週間 白河〉 白河ラーメン	○	焼きのり こんにゃくサラダ 一口いちごゼリー	牛乳 なたと チャーシュー のり チキンハム	中華めん さとう ごま油 ごま 一口いちごゼリー	ほうれんそう メンマ ねぎ にんじん キャベツ きゅうり こんにゃく	731 kcal 33.6 g 36.0 g 3.7 g
29水	〈全国学校給食週間 浜通り〉 ご飯	○	かじきカツ 切り昆布の炒め物 八杯汁(はちはいじる)	牛乳 かじきカツ 昆布 鶏肉 厚揚げ	ご飯 油 ごま さとう さといも かたくり粉	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	734 kcal 27.5 g 20.0 g 3.0 g
30木	〈全国学校給食週間 中通り〉 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 チーズ	ナン じゃがいも バター 油 ミルクプリン	にんじん 玉葱 ほうれんそう キャベツ とうもろこし ブロッコリー	716 kcal 27.8 g 27.8 g 3.3 g
31金	ご飯	○	ぎょうざ ナムル 麻婆豆腐	牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉 ぎょうざ	ご飯 さとう ごま油 油 かたくり粉	ほうれんそう にんじん だいこん なら ねぎ	756 kcal 28.5 g 25.7 g 2.2 g
							761.0 kcal
							29.9 g
							24.8 g
							3.0 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、市の測定機で放射性物質の検査を行い、安全を確認した後提供しています。



月平均栄養価

## 1/24~1/30は全国学校給食週間！

全国学校給食週間は毎年1/24~1/30までの1週間におこなわれます。この時期は、学校給食の大切さや役割について考える時間です。地元の食材や郷土料理が給食に取り入れられ、地域の食文化を知るきっかけになります。今月の給食では、表郷地域の食材や福島県の郷土料理を献立に取り入れています！みんなで感謝の気持ちを持ちながら、給食を楽しみましょう！

## おいしく減塩！市内統一献立

市では食育の一環として、子どものころからうす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て、市内自校給食校・給食センターで提供している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。ごまの風味やだしとうま味を生かし、うす味でもおいしく食べられるよう工夫されています。