



1月 給食よていこんだてひょう



令和6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
9 木	五目あんかけラーメン	○	バンサンスー 紅白(こうはく)ゼリー	牛乳 豚肉 なたと たまご ロースハム	中華めん ごめ油 かたくり粉 ごま油 春雨 ごま さとう 紅白ゼリー	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	588 kcal 24.6 g 15.4 g 3.0 g
10 金	ごはん	○	揚げ出し豆腐の肉みそあんかけ 炒めなます 七草汁	牛乳 豆腐 豚肉 油揚げ 鶏肉	ごはん さとう かたくり粉 ごめ油 ごま ごま油	玉ねぎ しょうが 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	587 kcal 22.2 g 19.9 g 2.2 g
14 火	コッペパン	○	マーシャルピンズ ポテトグラタン コーンサラダ オニオンスープ	牛乳 鶏肉 チーズ ウインナー	コッペパン マーシャルピンズ じゃがいも	玉ねぎ パセリ キャベツ コーン きゅうり にんじん 白菜 しめじ	711 kcal 27.8 g 32.5 g 2.9 g
15 水	ごはん	○	手作りハンバーグデミグラスソース 大根サラダ えのきのみそ汁	牛乳 豚肉 たまご ロースハム 豆腐 煮干し	ごはん パン粉 バター さとう ごま油 じゃがいも	玉ねぎ 大根 きゅうり にんじん えのき 小松菜	626 kcal 26.3 g 20.5 g 2.2 g
16 木	<かみかみ献立> 肉みそうどん	○	きびなごカリカリフライ 豆のサラダ	牛乳 豚肉 きびなごカリカリフライ 鶏肉 大豆	ソフトめん ごめ油 ごま油 大豆油	にんじん 干しいたけ 白菜 もやし ねぎ しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー	605 kcal 28.8 g 21.3 g 2.7 g
17 金	<せんいたっぷり献立> キーマカレーライス	○	コールスローサラダ みかんゼリー	牛乳 豚肉 大豆	ごはん じゃがいも ごめ油 みかんゼリー	玉ねぎ にんじん りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	682 kcal 19.0 g 21.9 g 2.7 g
20 月	ごはん	○	春巻き 豚キムチ 中華スープ	牛乳 春巻き 豚肉 鶏肉 豆腐	ごはん 大豆油 ごま油	白菜 もやし にら 白菜キムチ にんじん 小松菜 まいたけ 干しいたけ ねぎ	622 kcal 22.0 g 25.0 g 2.3 g
21 火	<セルフサンドパン> 食パン	○	ミルメーク 照り焼きチキン ツナサラダ トマトとたまごのスープ	牛乳 鶏肉 ツナフレーク たまご	食パン さとう ノンエッグマヨネーズ ミルメーク	しょうが にんにく パセリ キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ コーン 小松菜 トマト	628 kcal 29.5 g 26.2 g 2.3 g
22 水	ごはん	○	豚みそカツ おかかあえ けんちん汁 一口ブルーベリーゼリー	牛乳 豚みそカツ かつお節 豆腐	ごはん 大豆油 ごま さとも ごめ油 一口ブルーベリーゼリー	ほうれん草 にんじん もやし 大根 こんにやく ごぼう 干しいたけ ねぎ	638 kcal 22.4 g 20.3 g 1.9 g
23 木	焼きそば	○	シューマイ 中華サラダ	牛乳 豚肉 シューマイ 中華くらげ	焼きそばめん ごめ油 マロニー ごま ごま油 さとう	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン きゅうり	676 kcal 27.0 g 19.5 g 2.8 g
24 金	【全国学校給食週間】 ～おいしく減塩！統一献立～ ごはん	○	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 かつお節 鶏肉	ごはん ねりごま すりごま さとう かたくり粉 じゃがいも ごめ油	しょうが ほうれん草 にんじん もやし 玉ねぎ たけのこ えだまめ	698 kcal 29.6 g 25.1 g 1.9 g
27 月	【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 みかん	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 にんじん 大根 小松菜 干しいたけ みかん	595 kcal 27.2 g 16.2 g 2.2 g
28 火	弁当持参日 						
29 水	【全国学校給食週間】 ～県内の郷土料理や食材を使用した献立①～ 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 ごめ油 さとう さとも かたくり粉	にんじん たけのこ しらたき こんにやく 大根 ねぎ ごぼう 干しいたけ	606 kcal 24.9 g 16.2 g 2.4 g
30 木	【全国学校給食週間】 ～県内の郷土料理や食材を使用した献立②～ 五目うどん	○	天ぷらまんじゅう いかにんじん	牛乳 鶏肉 油揚げ なたと いか	ソフトめん 黒糖まんじゅう 小麦粉 かたくり粉 大豆油	えのき 干しいたけ にんじん ねぎ 小松菜	621 kcal 27.7 g 15.5 g 2.6 g
31 金	豚丼	○	こまつなサラダ なめこ汁 シークワサーゼリー	牛乳 豚肉 ツナフレーク 豆腐 煮干し	ごはん ごめ油 さとう じゃがいも シークワサーゼリー	しょうが 玉ねぎ こんにやく にら 小松菜 キャベツ きゅうり なめこ ねぎ 白菜	596 kcal 22.7 g 18.3 g 2.1 g

計15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。

1月栄養価平均 エネルギー632kcal たんぱく質25.4g 脂質20.9g 食塩相当量2.4g

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(金)から30日(木)までの4日間に、学校給食の始まりの献立や、県内の郷土料理と食材を取り入れた献立を実施します。

1/24(金)に「おいしく減塩！統一献立」を実施します。



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等を活かし、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。