

令和7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
8 水	3学期始業式（給食なし）				
9 木	☆新春お祝い献立☆ まるパン ギョウにゅう ハムカツ キャベツのサラダ コーンポタージュ/お祝いゼリー	牛乳 ハムカツ ロースハム ベーコン	丸パン 植物油 砂糖 ジャがいも バター	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ パセリ	705 kcal 23.2 g 26.2 g 3.7 g
10 金	むぎごはん ギョウにゅう あかうおのしろしょうゆやき ほうれんそうのチーズあえ なめこのみそしる	牛乳 赤魚の白醤油焼き チーズ 木綿豆腐	麦ご飯	キャベツ にんじん ほうれんそう なめこ ねぎ	510 kcal 24.5 g 12.8 g 2.1 g
13 月	成人の日				
14 火	うどん ギョウにゅう ちくわのいそべあげ こまつなもやしのおかかあえ	鶏肉 湯揚げ 牛乳 ちくわの磯辺揚げ かつお節	うどん(ワタメ) 砂糖 植物油	にんじん ねぎ ごぼう 干し椎茸 こまつな もやし	557 kcal 28.8 g 16.7 g 2.3 g
15 水	★6年生栄養教室★ むぎごはん ギョウにゅう さばのみそに ほうれんそうのごまあえ とんじる / いちごタルト	牛乳 さばのみそ煮 豚肉 木綿豆腐	麦ご飯 砂糖 植物油 ジャがいも いちごタルト	ほうれんそう もやし にんじん ごぼう だいこん こんにやく ねぎ	752 kcal 27.3 g 23.0 g 2.1 g
16 木	コッペパン ギョウにゅう チーズハンバーグ コールスローサラダ ワンドンスープ	牛乳 チーズハンバーグ ロースハム なると	コッペパン 砂糖 マヨネーズ ワンドン	キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり とうもろこし こまつな 干し椎茸 ねぎ	688 kcal 24.9 g 27.6 g 2.9 g
17 金	むぎごはん ギョウにゅう とりのからあげ のりとキャベツのツリガ とうもろこし	牛乳 鶏肉 焼きのり わかめ 木綿豆腐	麦ご飯 かたくり粉 植物油 じゃがいも	しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし ねぎ	588 kcal 24.6 g 15.1 g 2.1 g
20 月	むぎごはん ギョウにゅう けんさんミートボール ジャキジャキサラダ こんさいのごましる	牛乳 ミートボール	麦ご飯 ごま油 砂糖 さといも	キャベツ れんこん きゅうり にんじん ごぼう とうもろこし だいこん ねぎ こまつな	594 kcal 20.6 g 18.3 g 2.1 g
21 火	やきそば ギョウにゅう フロッコリーサラダ さつまポテト	豚肉 牛乳	焼きそばめん 植物油	しょうが もやし キャベツ たまねぎ にんじん フロッコリー とうもろこし	762 kcal 31.7 g 16.2 g 2.5 g
22 水	★6年生栄養教室★ むぎごはん ギョウにゅう ぶりのさいきょうやき ひじきのもの けんちんじる / れいとうみかん	牛乳 ぶりの西京焼き 大豆 ひじき さつま揚げ 木綿豆腐	麦ご飯 ごま 砂糖 植物油 さといも	こんにやく にんじん ごぼう いんげん 干し椎茸 だいこん ねぎ みかん	662 kcal 27.6 g 22.1 g 1.9 g
23 木	フルーツクリームパン ギョウにゅう まめツナサラダ コンソメスープ	牛乳 わかめ まぐろ缶詰 大豆 えだまめ ベーコン ホイップクリーム	食パン 砂糖 ごま油 ごま 甘みあさりみかん・パイ	だいこん きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ こまつな 干し椎茸 パセリ	488 kcal 19.5 g 19.2 g 2.7 g
24 金	<全国学校給食週間~30日> ★2年生リクエスト献立★ チキンカレー ギョウにゅう かいそうサラダ アイスクリーム	鶏肉 牛乳 海藻サラダ わかめ	麦ご飯 植物油 じゃがいも ごま油 砂糖 アイスクリーム	たまねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ きゅうり だいこん	806 kcal 21.5 g 33.1 g 3.0 g
27 月	☆白河センター献立☆ むぎごはん ギョウにゅう しろみさかなのピザソースやき ベーコンとやさいのソテー はくさいとにくだんごのスープ	牛乳 ホキ チーズ ベーコン 肉団子	麦ご飯 バター 植物油 はるさめ	たまねぎ しめじ キャベツ にんじん とうもろこし はくさい 干し椎茸 しょうが	631 kcal 26.0 g 21.1 g 2.5 g
28 火	タンメン ギョウにゅう しゅうまい しおこんぶあえ りんごゼリー	豚肉 なると 牛乳 しゅうまい 塩昆布	中華めん(ワタメ) ごま ごま油 植物油 かたくり粉 りんごゼリー	もやし たまねぎ にんじん キャベツ 干し椎茸 たけのこ きくらげ にんにく しょうが だいこん きゅうり	576 kcal 24.9 g 16.3 g 3.4 g
29 水	むぎごはん ギョウにゅう あじつきのり カジキカツ わかめ 鶏肉 だいこんサラダ/いものこじる(秋田県)	味付きのり 牛乳 カジキカツ わかめ 鶏肉	麦ご飯 植物油 さといも 砂糖	だいこん きゅうり キャベツ にんじん ごぼう ねぎ なめこ しらたき こまつな	601 kcal 27.0 g 13.1 g 2.4 g
30 木	☆おしく減塩！統一献立☆ むぎごはん ギョウにゅう さばのごまだれかけ ほうれんそうのマヨおひたし じゃがいものそばろに	牛乳 さば ロースハム かつお節 鶏肉 えだまめ	麦ご飯 砂糖 かたくり粉 マヨネーズ じゃがいも 植物油	しょうが ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ たけのこ	691 kcal 30.0 g 27.0 g 1.8 g
31 金	むぎごはん ギョウにゅう ぶたキムチいため こまつなもやしのおひたし きのこのみそしる	牛乳 豚肉 木綿豆腐	麦ご飯 砂糖 ごま油	はくさい にんじん たまねぎ 白菜キムチ にんにく しょうが こまつな もやし しめじ えのきたけ ねぎ	537 kcal 25.2 g 15.4 g 2.8 g

☆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。日本の学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）で始まったといわれています。
最初の給食の献立は、「おにぎり、鮭の塩焼き、漬物」だったそうです。

☆おしく減塩！統一献立☆
市では食育の一環として、子どもたちからうす味の習慣が身につくように「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、市内各校給食校・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「おしく減塩！統一献立」を実施します。
こまの風味やだしのお味を活かし、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。

※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。
※材料の都合により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。

【1月の児童(8~9歳)の栄養価平均】 エネルギー 634Kcal、たんぱく質 25.5g、脂質 20.2g、塩分 2.5g