1月学校給食献立予定表

令和7年1月　　白河市立白河第二小学校

日 曜	献立名		あか 血や肉など体をつくるもとになるもの	みどり 体の調子を整えるもとになるもの	きいろ 熱や力を出すもとになるもの	家で食べてほしい食品	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質	食塩
9 木	コッペパン　いちごジャム とり肉のレモンソース スパゲティサラダ　たまごスープ	MILK	牛乳 とりにく　ツナ　わかめ たまご　ベーコン	レモン　キャベツ　にんじん　きゅうり たまねぎ　パセリ	コッペパン ジャム　でんぷん　マヨネーズ あぶら　さとう　スパゲティ	き　の　こ	E:　687 P:　30.4 F:　28.0	塩 2.8 g
10 金	［減塩メニューの日］ 麦ごはん　ハヤシライス まめまめサラダ　ヨーグルト	MILK	牛乳 ぎゅうにく　ぶたにく　だいず なまクリーム　ヨーグルト	しょうが　たまねぎ　にんじん マッシュルーム　トマト　パセリ えだまめ　キャベツ　ブロッコリー	むぎごはん あぶら　じゃがいも	かいそう	E:　732 P:　28.7 F:　19.9	塩 1.5 g
13 月	成　人　の　日							
14 火	五目うどん ちくわのいそべ揚げ キャベツのおかか和え　いちご	MILK	牛乳 ちくわ　あおのり とりにく	にんじん　ごぼう　しいたけ　たけのこ こまつな　ねぎ　キャベツ　もやし いちご	ソフトめん こむぎこ　あぶら	だいず製品	E:　588 P:　28.0 F:　16.9	塩 3.7 g
15 水	麦ごはん　ハンバーグおろしソース ひじきのツナサラダ たまねぎのみそ汁	MILK	牛乳　あつあげ ぶたにく　ぎゅうにく　たまご ひじき　ツナ　だいず　みそ	たまねぎ　だいこん　にんじん こまつな　ねぎ	むぎごはん パンこ　さとう マヨネーズ	くだもの	E:　696 P:　31.4 F:　23.4	塩 2.6 g
16 木	ひと口30回カミカミ給食 発芽玄米ごはん　ほっけの塩焼き カミカミサラダ　さつまいも汁　大豆きなこ		ほっけ　きりこぶ かたくちいわし　あぶらあげ みそ　だいず　きなこ	きりぼしだいこん　きゅうり　にんじん しょうが　なめこ　しめじ　はくさい こまつな　ねぎ	はつがげんまいごはん あぶら　さとう　でんぷん さつまいも	乳製品	E:　535 P:　20.7 F:　12.7	塩 2.8 g
17 金	麦ごはん 揚げ豆腐の肉みそあんかけ ごま和え　すまし汁	MILK	牛乳 とうふ　とりにく	しょうが　たまねぎ　こねぎ　にんじん ほうれんそう　もやし　きりぼしだいこん えのきたけ　ねぎ	むぎごはん でんぷん　こむぎこ あぶら　さとう　ごま	さ　か　な	E:　683 P:　27.4 F:　21.7	塩 1.9 g
20 月	青じそごはん 焼きギョーザ　海そうサラダ 八宝菜	MILK	牛乳 ぶたにく　わかめ　イカ エビ　あさり	レタス　だいこん　きゅうり　しょうが にんじん　キャベツ　たまねぎ　たけのこ チンゲンサイ　しいたけ	ごはん あぶら　でんぷん こむぎこ	だいず製品	E:　585 P:　26.2 F:　15.1	塩 2.2 g
21 火	スパゲティミートソース ブロッコリーとコーンのサラダ バナナ	MILK	牛乳 ぎゅうにく　ぶたにく	たまねぎ　パセリ　トマト　ブロッコリー コーン　にんじん　きゅうり　バナナ	スパゲティ あぶら　さとう バター	さ　か　な	E:　591 P:　25.1 F:　20.4	塩 1.5 g
22 水	麦ごはん 鮭の香草焼き　野菜炒め 白菜汁	MILK	牛乳 さけ　ウインナー あぶらあげ　みそ	キャベツ　たまねぎ　にんじん　やし ピーマン　はくさい　だいこん えのきたけ　ねぎ	むぎごはん パンこ　あぶら じゃがいも	かいそう	E:　675 P:　27.2 F:　25.1	塩 1.7 g
23 木	食パン　チョコクリーム エビポテト　キャベツサラダ 野菜スープ	MILK	牛乳 エビ　チーズ ベーコン	コーン　にんじん　パセリ　キャベツ ブロッコリー　ピーマン　はくさい たまねぎ	しょくパン じゃがいも　こむぎこ バター　あぶら　じゃがいも	だいず製品	E:　648 P:　25.1 F:　26.8	塩 2.0 g
24 金	ごはん　味付のり 県産チキンカツ　イカにんじん こづゆ　ミルクプリン	MILK	牛乳 のり　とりにく ほたて　イカ	にんじん　きくらげ　きぬさや	ごはん さといも　ふ　あぶら いとこんにゃく	や　さ　い	E:　608 P:　27.4 F:　14.7	塩 1.7 g
27 月	ゆかりごはん とり肉のねぎチーズ焼き わかめソテー　大根汁	MILK	牛乳 とりにく　チーズ　ぶたにく わかめ　とうふ　みそ	ねぎ　にんじん　もやし たけのこ　だいこん	ごはん ごま　あぶら じゃがいも	き　の　こ	E:　615 P:　30.0 F:　16.8	塩 3.0 g
28 火	白河ラーメン チャーシュー・ゆでたまご チキンボン酢和え　チョコクレープ	MILK	牛乳 なると　ぶたにく　たまご とりにく	たけのこ　ほうれんそう　ねぎ きゅうり　キャベツ　にんじん	ちゅうかめん さとう　ごま こむぎこ	くだもの	E:　626 P:　31.8 F:　18.3	塩 3.6 g
29 水	［おいしく減塩！ 白河市統一献立］ ごはん　さばのごまだれがけ 青菜のマヨおひたし　じゃがいものそぼろ煮	MILK	牛乳 さば　かまぼこ とりにく	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　えだまめ	ごはん　あぶら ごま　さとう　でんぷん マヨネーズ　じゃがいも	かいそう	E:　740 P:　29.5 F:　27.0	塩 1.9 g
30 木	黒糖パン ハムエッグ　大根サラダ クリームシチュー	MILK	牛乳 たまご　ロースハム ツナ　とりにく　ベーコン	だいこん　キャベツ　きゅうり　たまねぎ にんじん　マッシュルーム　かぶ　パセリ	こくとうパン あぶら　じゃがいも こむぎこ　バター	さ　か　な	E:　684 P:　30.9 F:　25.2	塩 2.0 g
31 金	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き こんにゃくサラダ　わかめ汁	MILK	牛乳 ぶたにく　チーズ　わかめ あつあげ　みそ	しょうが　たまねぎ　パセリ　にんじん きゅうり　だいこん　こまつな	むぎごはん こんにゃく　さつまいも マヨネーズ	き　の　こ	E:　679 P:　24.5 F:　22.8	塩 2.3 g

★ 栄養価の欄の「E」「P」「F」は、１食あたりの栄養価を表示しています。E（エネルギー）：kcal、P（たんぱく質）：g、F（脂質）：g、塩（食塩）：gです。
小学校の基準量は、３～４年生で、エネルギー６５０kcal、たんぱく質２６．０g、脂質２０．０g、食塩２．０gです。
今月の平均栄養量は、エネルギー６４８kcal、たんぱく質２７．８g、脂質２０．９g、食塩２．４gです。

★ 白河市では、食育の一環として、子どものころから薄味の習慣がつくように「減塩」に取り組んでいます。
毎月、塩分の少ないメニューの日を「減塩メニューの日」としてお知らせしますので、ご家庭でも参考にしてください。

※ 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。

1/24～1/30「全国学校給食週間」　学校給食の昔と今

日本の学校給食の始まりは、明治22 年までさかのぼります。山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）にある大督寺というお寺に開校された私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちのために、食事を提供したのが始まりとされています。その後、全国各地へと学校給食が広がっていきましたが、戦争の影響で中断されてしまいました。戦争が終わり、子どもたちの栄養状態を改善するために、アメリカのLARA（アジア救援公認団体）からの援助物資で学校給食が再開されることになりました。そして、昭和21 年12 月24 日に給食用物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」とすることが定められました。昭和25 年度からは冬休みと重ならない1月24 日～30 日の1週間を「全国学校給食週間」とし、学校給食の意義や役割について理解や関心を高めることなどを目的に、毎年、全国でさまざまな行事が行われます。