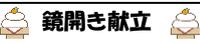


令和6年度1月 学校給食予定献立（1月8日～1月22日）

白河市立白河第一小学校

日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
		血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	
8月	始業式				
9月	麦ご飯 牛乳 鶏唐のレモン醤油かけ 春雨サラダ 小松菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 ハム 豆腐 みそ	麦ご飯 片栗粉 揚げ油 砂糖 はるさめ ごま油 ごま じゃがいも	生姜 にんにく ほうれん草 きゅうり 人参 小松菜	エネルギー 686 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.3 g
10月	 ご飯 牛乳 松風焼き いかにんじん 白玉雑煮	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 みそ 卵 いかにんじん 鶏肉 なた	ご飯 砂糖 パン粉 ごま 白玉だんご	生姜 玉ねぎ ねぎ 人参 大根 白菜 ほうれん草	エネルギー 652 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 2.6 g
13月	成人の日				
14月	\ 5年1組リクエスト献立 \ スライス丸パン 牛乳 タンドリーチキン コーンサラダ トックスープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ハム 鶏肉 わかめ	スライス丸パン はちみつ トック	生姜 にんにく 人参 きゅうり キャベツ とうもろこし 大根 もやし ねぎ	エネルギー 566 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 3.0 g
15月	 麦ご飯 ぶりの竜田揚げ からし和え 豚汁	ぶり竜田揚げ ソフト炒め水煮 豚肉 豆腐 みそ	麦ご飯 揚げ油 里芋	キャベツ もやし 人参 ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	エネルギー 539 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 1.6 g
16月	\ 5年2組リクエスト献立 \ 麦ご飯 牛乳 みそだれ肉団子 豚キムチ なめこのみそ汁	牛乳 みそだれ肉団子 豚肉 豆腐 みそ	麦ご飯 ごま油 砂糖 じゃがいも	にんにく 白菜 もやし 人参 たけのこ 白菜キムチ ねぎ なめこ	エネルギー 640 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.6 g
17月	ポークカレー 牛乳 イタリアンサラダ 会津ヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ 板なしかまぼこ ヨーグルト	麦ご飯 じゃがいも 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ 大根 ブロッコリー 赤パプリカ 枝豆	エネルギー 713 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 3.2 g
20月	麦ごはん 牛乳 鶏肉の七味焼き 小松菜のおかかチーズ和え 油麩のみそ汁	牛乳 鶏肉 チーズ かつお節 みそ	麦ご飯 ごま 砂糖 油麩 じゃがいも	ねぎ にんにく 七味唐辛子 もやし 人参 小松菜 玉ねぎ	エネルギー 596 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.2 g
21月	食パン ブルーベリージャム 手作りハンバーグ 牛乳 カニカマ和え パンプキンポタージュ	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 卵 かに風味かまぼこ 生クリーム	食パン パン粉 砂糖 サラダ油 バター ブルーベリージャム	玉ねぎ 白菜 玉ねぎ チンゲン菜 かぼちゃ パセリ	エネルギー 659 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 2.8 g
22月	かむわかめご飯 牛乳 鶏肉と野菜の黒酢あん 白菜のみそ汁	牛乳 わかめ 鶏肉 油揚げ みそ	麦ご飯 サラダ油 砂糖 片栗粉 揚げ油 じゃがいも	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 青ピーマン 白菜 えのきたけ ねぎ	エネルギー 639 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 3.0 g

※材料等の都合により、献立が変更となる場合がございます。御了承ください。

※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。



令和6年度1月 学校給食予定献立（1月23日～1月31日）

白河市立白河第一小学校

日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
		血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
23 木	麦ご飯 牛乳 餃子 三色和え 麻婆豆腐	牛乳 かつお節 豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆ミート みそ 餃子	麦ご飯 砂糖 サラダ油 片栗粉 ごま油	もやし 人参 ほうれん草 生姜 にんにく にら ねぎ 干しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	670 kcal 28.4 g 19.9 g 1.7 g
全国学校給食週間						
24 金	【給食のはじまり献立】 麦ご飯 給食週間ゼリー 鮭の塩焼き 牛乳 たくあん和え けんちん汁	牛乳 鮭 昆布 豆腐 みそ	麦ご飯 砂糖 ごま 里芋 給食週間ゼリー	キャベツ きゅうり 人参 たくあん ごぼう 大根 白菜 こんにゃく 干しいたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	620 kcal 27.0 g 16.1 g 2.5 g
27 月	【中通りメニュー】 麦ご飯 牛乳 豚肉のじゅうねんみそ焼き ひきないり 凍み豆腐のみそ汁	牛乳 豚ロース みそ 油揚げ さつま揚げ 凍り豆腐	麦ご飯 えごま 砂糖 サラダ油 じゃがいも	人参 大根 糸みつば 小松菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	637 kcal 26.7 g 20.3 g 2.5 g
28 火	【白河メニュー】 白河風ラーメン 牛乳 肉シュウマイ 磯香和え	牛乳 チャーシュー なると 肉シュウマイ 焼きのり	中華めん	ほうれん草 しなちく ねぎ 小松菜 もやし 人参	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	566 kcal 25.5 g 16.6 g 3.1 g
29 水	【おいしく減塩！統一献立】 ご飯 牛乳 鯖のごまだれがけ 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 かまぼこ かつお節 鶏ひき肉	ご飯 ねりごま ごま 砂糖 片栗粉 マヨネーズ じゃがいも サラダ油	生姜 ほうれん草 人参 もやし 玉ねぎ たけのこ 枝豆	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	720.0 30.2 24.8 1.7
30 木	【会津メニュー】 ご飯 牛乳 ソースカツ 浅漬け こづゆ	牛乳 豚ロース 卵 ほたてが い なると	ご飯 薄力粉 パン粉 揚げ油 りんごジュース 里芋 麩	キャベツ かぶ きゅうり 人参 しらたき 干しいたけ きくらげ 糸みつば	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	686 kcal 25.3 g 19.6 g 2.9 g
31 金	鶏そぼろごはん 牛乳 ちくわのサラダ 水餃子スープ ココアワッフル	牛乳 鶏ひき肉 大豆ミート ちくわ かつお節 水餃子	ご飯 砂糖 サラダ油 ごま はるさめ ごま油 ココアワッフル	ごぼう 玉ねぎ 生姜 枝豆 キャベツ とうもろこし 人参 きゅうり チンゲン菜 ねぎ 干しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	594 kcal 23.8 g 14.4 g 2.6 g

※材料等の都合により、献立が変更となる場合がございます。御了承ください。

※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。

※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。今月の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、「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、だしのうま味等を活かし、どのメニュー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。

一日あたり平均	
エネルギー	639 kcal
たんぱく質	25.8 g
脂質	19.1 g
食塩相当量	2.5 g



～1月24～30日は「全国学校給食週間」です～

感謝して食べよう

みなさんのもとに給食がとどくまでに、たくさんの方がかかわっています

● 田んぼや畑、海や牧場で働く人



米や野菜を作ったり、魚をとったり、牛や豚、にわとりを育ててくれます。

● 食べ物を運ぶ人



食べ物をとれた場所からみんなの町へ、また給食センターから学校まで運んでくれる運転手さん。

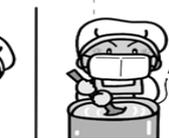
● お店の人



よい食材を選んで売ったり、注文に応じて朝、学校まで運んでくれます。

● 給食をつくる人

献立を考える栄養教諭（学校栄養職員）の先生や、給食をつくる調理員さん。



● 準備をする人



1月は年の初めです。お正月に始まり、七草、鏡開き、小正月など「1年間を健康に暮らせるように」との願いを込めた行事がたくさん行われます。また、24～30日までは「全国学校給食週間」です。戦後、国内外の多くの善意や期待を寄せられて再開した学校給食の意義を考え、その一層の充実を期する一週間となります。またこの期間を通し、改めて食べ物の大切さや、作る人の思いを知り、感謝の気持ちをもって食事をする事ができるようになってください。