

# [ 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 木	<b>3学期始業式</b>						
9 金	新春メニュー 麦ごはん	○	鶏肉のみそ焼き ひじきの煮物 七草汁 紅白ゼリー	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ 鶏肉 大豆	麦ごはん 油 さとう 紅白ゼリー	ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく かぶ だいこん こまつな	712 kcal 32.4 g 16.9 g 2.8 g
12 月	<b>成人の日</b>						
13 火	ミートソーススパゲティ	○	ブロッコリーのごまサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆ミート ヨーグルト チーズ	スパゲティ バター 小麦粉 さとう オリーブ油 ごま	にんじん 玉葱 マッシュルーム ビーマン ブロッコリー もやし トマト	743 kcal 32.0 g 20.0 g 2.3 g
14 水	麦ごはん	○	鶏のからあげ きんぴらごぼう 根菜のごま汁	牛乳 鶏肉 鶏肉 油揚げ	麦ごはん かたくり粉 油 ごま さとう ごま油 ジャガイモ	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん ねぎ	849 kcal 29.8 g 26.8 g 2.1 g
15 木	コッペパン	○	ポテトミートグラタン ツナサラダ マカロニスープ	牛乳 豚肉 チーズ ツナ ワインナー	コッペパン ジャガイモ 小麦粉 パン粉 油 さとう マカロニ	玉葱 にんじん キャベツ とうもろこし きゅうり ブロッコリー	709 kcal 30.4 g 26.0 g 3.6 g
16 金	麦ごはん	○	春巻き 春雨サラダ 麻婆豆腐	牛乳 春巻き 鶏肉 豚肉 豆腐	麦ごはん 油 はるさめ さとう ごま油 かたくり粉	にんじん キャベツ きゅうり ねぎ にら たけのこ 干ししいたけ	819 kcal 29.3 g 28.9 g 2.6 g
19 月	麦ごはん	○	鶏とこんにゃくのごまみそがらめ 穀和え 凍み豆腐のみそ汁	牛乳 鶏肉 のり 凍り豆腐	麦ごはん かたくり粉 油 さとう ごま ジャガイモ	しょうが こんにゃく ほうれんそう もやし にんじん きゅうり だいこん こまつな ねぎ	791 kcal 30.0 g 16.9 g 3.2 g
20 火	親子うどん	○	野菜ミックス肉団子 水菜の三色あえ	牛乳 卵 鶏肉 野菜ミックス肉団子 ちくわ	ソフト麺 ごま油 さとう ごま	ねぎ 玉葱 にんじん ごぼう 干ししいたけ みずな もやし	726 kcal 35.6 g 17.3 g 3.1 g
21 水	麦ごはん	○	赤魚の三味焼き 切り干し大根の炒め物 すいとん汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 赤魚	麦ごはん さとう ごま油 すいとん	ねぎ 切干しだいこん こまつな 干ししいたけ にんじん だいこん ごぼう	797 kcal 35.8 g 17.3 g 3.2 g
22 木	食パン	○	ミートオムレツ コールスローサラダ さつまいもシチュー	牛乳 チキンハム 鶏肉 ミートオムレツ	食パン 油 さつまいも	キャベツ にんじん 玉葱 とうもろこし パセリ しめじ	854 kcal 33.2 g 27.7 g 3.1 g
23 金	麦ごはん	○	酢豚 こんにゃくと豆のサラダ 中華スープ	牛乳 豚肉 チキンハム 鶏肉 豆腐 卵	麦ごはん かたくり粉 油 さとう ごま油 ごま	にんじん 玉葱 たけのこ ビーマン とうもろこし えだまめ きゅうり ほうれんそう こんにゃく	722 kcal 30.6 g 18.8 g 2.1 g
26 月	全国学校給食週間 おいしく減塩！市内統一献立 麦ごはん	○	さばの香味あげ ごぼうサラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳 さば 厚あげ	麦ごはん かたくり粉 油 ノンエッグマヨネーズ	ねぎ ごぼう にんじん きゅうり キャベツ はくさい しめじ	747 kcal 29.5 g 25.7 g 2.8 g
27 火	全国学校給食週間 白河 白河ラーメン	○	チャーシュー 焼きのり ぎょうざ ナムル	牛乳 なると のり チャーシュー ぎょうざ	中華めん さとう ごま油	ほうれんそう たけのこ ねぎ にんじん だいこん もやし	776 kcal 34.4 g 21.9 g 3.4 g
28 水	全国学校給食週間 会津 ソースカツ丼	○	キャベツサラダ こづゆ風汁	とんかつ 牛乳 ちくわ	麦ごはん 油 さとう さといも	キャベツ だいこん にんじん しらた き ごぼう ねぎ	758 kcal 23.8 g 14.6 g 3.5 g
29 木	全国学校給食週間 中通り 麦ごはん	○	グリーンカレー 豆サラダ ミルクプリン	牛乳 鶏肉 大豆 ミックスピーンズ	麦ごはん ジャガイモ バター 油 ごま ごま油 さとう ミルクプリン	にんじん 玉葱 ほうれんそう ブロッコリー だいこん とうもろこ し	854 kcal 33.1 g 23.6 g 3.5 g
30 金	全国学校給食週間 いわき 麦ごはん	○	たらの味噌マヨ焼き ほうれん草のいりごまあえ 八杯汁	牛乳 まだら 豆腐	麦ごはん 油 ごま ごま油 さといも かたくり粉 ノンエッグマヨネーズ	ほうれんそう もやし にんじん だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく 干ししいたけ	763 kcal 28.5 g 19.9 g 2.6 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。検査結果は市のホームページに掲載しています。						月平均栄養価 775.0 kcal 31.2 g 21.5 g 2.9 g

市では食育の一環として、子供の頃からうす味の習慣がつくように「減塩」を取り組んでいます。  
今月は全国学校給食週間に合わせて、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。

香味野菜やごま、たしのつまみを活かしたメニューを組み合わせることで、減塩でもおいしく食べることができます。