



1月 給食よていこんだてひょう



令和7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 金 | ごはん | ○ | 鶏肉の照り焼き 炒めなます 七草汁(ななくさじる) 紅白(こうはく)ゼリー | 牛乳 鶏肉 油揚げ | ごはん さとう 油 ごま ごま油 紅白ゼリー | しょうが にんにく 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 | 554 kcal 24.0 g 13.5 g 2.3 g |
| 13 火 | 食パン | ○ | マーシャルビンズ ポテトグラタン グリーンサラダ ファイバースープ | 牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン | 食パン マーシャルビンズ じゃがいも 油 さとう | 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ コーン かんてん 白菜 にんじん 小松菜 しめじ | 682 kcal 27.5 g 31.4 g 2.5 g |
| 14 水 | 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 油 ごま油 | 白菜 もやし キムチ にら にんじん 小松菜 まいたけ 干しいたけ ねぎ | 611 kcal 21.7 g 23.8 g 2.2 g |
| 15 木 | ＜かみかみ献立＞ けんちんうどん | ○ | 豆のサラダ さつまポテト | 牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 大豆 | ソフトめん さとも 油 さつまポテト | 大根 にんじん ごぼう 白菜 ねぎ こんにゃく キャベツ ブロッコリー | 632 kcal 28.6 g 17.6 g 2.9 g |
| 16 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 大豆ミート | ごはん じゃがいも 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 | 674 kcal 18.8 g 21.8 g 2.8 g |
| 19 月 | ゆかりごはん | ○ | 厚焼きたまご いそかあえ 肉じゃが | 牛乳 たまご のり 豚肉 | ゆかりごはん じゃがいも さとう 油 | ほうれん草 もやし にんじん 玉ねぎ 干しいたけ こんにゃく いんげん | 580 kcal 22.2 g 17.8 g 2.4 g |
| 20 火 | ＜セルフサンドパン＞ せわれコッペパン | ○ | ミルメーク 鶏肉のレモンソース フレンチサラダ コンソメジュリアンヌ | 牛乳 鶏肉 ベーコン | コッペパン かたくり粉 油 さとう ミルメーク | キャベツ きゅうり コーン にんじん 白菜 玉ねぎ セロリ | 610 kcal 26.7 g 21.2 g 2.5 g |
| 21 水 | ごはん | ○ | サバのみそ煮 千草あえ 白菜のみそ汁 | 牛乳 サバ たまご 油揚げ 煮干し | ごはん さとう ごま じゃがいも | ほうれん草 にんじん もやし 白菜 ねぎ | 581 kcal 21.5 g 19.9 g 2.4 g |
| 22 木 | 白河ラーメン | ○ | チャーシュー 春雨サラダ 野菜果実ゼリー | 牛乳 鶏肉 なんと チャーシュー ロースハム | 中華めん はるさめ ごま ごま油 さとう 野菜果実ゼリー | ほうれん草 もやし ねぎ メンマ キャベツ にんじん きゅうり | 548 kcal 26.0 g 13.6 g 3.0 g |
| 23 金 | ごはん | ○ | 手作りハンバーグデミグラスソース かいそうサラダ えのきのみそ汁 | 牛乳 豚肉 たまご こんぶ わかめ 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 にんじん コーン こんにゃく えのき 小松菜 | 622 kcal 25.1 g 20.1 g 2.6 g |
| 26 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 | 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 | 588 kcal 27.1 g 16.1 g 2.2 g |
| 27 火 | 弁 当 持 参 日 | | | | | | |
| 28 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 | ○ | 青じそ入り鶏つくね 切り昆布の炒め煮 八杯汁(はちはいじる) りんごゼリー | 牛乳 青じそ入り鶏つくね 豚肉 昆布 さつま揚げ 厚揚げ | ごはん 油 さとう さとも かたくり粉 りんごゼリー | にんじん たけのこ しらたき こんにゃく 大根 ねぎ ごぼう 干しいたけ | 612 kcal 22.5 g 19.3 g 2.3 g |
| 29 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 | ○ | いかにんじん 天ぷらまんじゅう | 牛乳 鶏肉 油揚げ なんと いか | ソフトめん 小麦粉 かたくり粉 油 まんじゅう | えのき 干しいたけ にんじん ねぎ 小松菜 | 619 kcal 27.5 g 15.4 g 2.6 g |
| 30 金 | 【全国学校給食週間】 ～おいしく減塩！統一献立～ ごはん | ○ | さばの香味(こうみ)揚げ ごぼうサラダ 厚揚げのみそ汁 | 牛乳 さば 厚揚げ 煮干し | ごはん かたくり粉 油 ごま ノンエッグマヨネーズ | しょうが ねぎ ごぼう にんじん きゅうり キャベツ 白菜 たまごたけ | 651 kcal 23.7 g 26.1 g 1.9 g |

計14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612kcal たんぱく質24.5g 脂質19.8g 食塩相当量2.5g

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、26日、28日、29日、30日の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。

1/30(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、子どもたち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、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、だしのうま味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。