



1月 給食よていこんだてひょう



白河市立釜子小学校

令和7年度

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 セリ 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 ジャガイモ 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	くかみかみ献立> 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 さといも 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	く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	くセルフサンドパン> 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 なると 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 さといも 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 なると 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 たもぎたけ	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、子どものころ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。