



# 1月 給食よていこんだてひょう



白河市立小野田小学校

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	家で食べ てほしい 食品	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 鶏肉	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 ごぼう 白菜 ねぎ 小松菜 しめじ	にゅう せいひん	583 kcal 24.5 g 14.9 g 2.3 g
13 火	<セルフサンドパン> 食パン	○	コロッケ イタリアンサラダ コンソメスープ	牛乳 ウインナー	食パン コロッケ 油	キャベツ きゅうり にんじん コーン 白菜 玉ねぎ パセリ	まめるい	586 kcal 19.3 g 22.5 g 2.5 g
14 水	<6年生が考えた献立> ごはん	○	ばら焼き ツナサラダ なめこ汁	牛乳 豚肉 ツナフレーク 豆腐 煮干し	ごはん さとう 油 ごま油 ジャガイモ	玉ねぎ こんにゃく ピーマン にんにく ジャガイモ りんご 小松菜 大根 にんじん コーン なめこ 白菜 ねぎ	くだもの	580 kcal 25.9 g 16.8 g 2.1 g
15 木	けんちんうどん	○	豆腐ナゲット 白菜のおひたし	牛乳 豚肉 豆腐 豆腐ナゲット かつお節	ソフトめん さといも 油 ごま	大根 にんじん ごぼう 白菜 ねぎ こんにゃく 小松菜	さかな	640 kcal 26.5 g 24.1 g 2.8 g
16 金	キーマカレーライス	○	コールスローサラダ 野菜果実ゼリー	牛乳 豚肉 大豆ミート	ごはん じやがいも 油 野菜果実ゼリー	玉ねぎ にんじん りんご ジャガイモ にんにく キャベツ コーン	かいそう	702 kcal 19.7 g 22.3 g 3.0 g
19 月	ごはん	○	肉だんご ビーフン炒め わかめスープ	牛乳 肉だんご ベーコン わかめ 豆腐	ごはん ビーフン 油 さとう ごま油	キャベツ 小松菜 にんじん もやし ねぎ	くだもの	553 kcal 19.5 g 15.6 g 1.9 g
20 火	コッペパン	○	りんごジャム ミートオムレツ グリーンサラダ 白菜のクリーム煮	牛乳 ミートオムレツ 鶏肉 生クリーム	コッペパン りんごジャム バター	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ 白菜 パセリ	さかな	681 kcal 25.9 g 27.4 g 2.5 g
21 水	<かみかみ献立> ごはん	○	メンチカツ 切り干し大根の炒め煮 いもだんご汁	牛乳 メンチカツ さつま揚げ 豚肉	ごはん さとう 油 いももち	切り干し大根 にんじん 干しいたけ いんげん 白菜 大根	まめるい	625 kcal 20.4 g 18.4 g 2.2 g
22 木	しょうゆラーメン	○	シュウマイ 小松菜のナムル	牛乳 鶏肉 なると シュウマイ	中華めん ごま油 さとう ごま	もやし ほうれん草 ねぎ メンマ 小松菜 大根 にんじん にんにく	たまご	537 kcal 25.7 g 14.8 g 2.8 g
23 金	<せんいたっぷり献立> ごはん	○	納豆 いそあえ 肉じゃが	牛乳 納豆 のり 豚肉	ごはん じやがいも さとう 油	小松菜 もやし にんじん 玉ねぎ 干しいたけ こんにゃく いんげん	くだもの	611 kcal 26.3 g 16.1 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	○	マスの塩焼き 白菜の浅漬け すいとん汁	牛乳 のり マス 鶏肉 油揚げ	ごはん すいとん	白菜 きゅうり にんじん 大根 干しいたけ	にゅう せいひん	535 kcal 25.2 g 13.4 g 2.3 g
27 火	【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~ 豚丼	○	ほうれん草のサラダ 豆腐のみそ汁 りんご	牛乳 豚肉 ツナフレーク 豆腐 わかめ 煮干し	ごはん 油 さとう ごま油 ごま じやがいも	しょうが 玉ねぎ こんにゃく ほうれん草 にんじん もやし コーン ねぎ りんご	たまご	603 kcal 23.8 g 18.0 g 2.4 g
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②~ ごはん	○	青じそ入りとりつくね 切り昆布の炒め煮 八杯汁(はちはいじる)	牛乳 青じそ入りとりつくね 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	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	さかな	603 kcal 23.9 g 20.5 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③~ 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 まんじゅう 油	にんじん 干しいたけ ごぼう 小松菜 ねぎ	まめるい	636 kcal 27.7 g 15.7 g 2.3 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 マヨネーズ ごま	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	くだもの	672 kcal 24.2 g 27.1 g 1.9 g

計15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。

## 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。小野田小学校では、26日～30日の5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月栄養価平均 エネルギー610kcal たんぱく質23.9g 脂質19.2g 食塩相当量2.4g

## 1/30(金)に「おいしく減塩!統一献立」を実施します。減塩

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。