



# 〔 1月 予定献立表 〕



表郷小学校

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
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 七草すいとん汁 紅白ゼリー	牛乳 鶏肉 ひじき 油あげ 大豆	麦ごはん すいとん 油 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	625 kcal 28.7 g 15.9 g 2.5 g
12 月	<b>成人の日</b>						
13 火	ミートソースパゲティ	○	ブロッコリーのごまサラダ いちご	牛乳 豚肉 大豆ミート 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 たまねぎ マッシュルーム ピーマン ブロッコリー もやし いちご トマト	577 kcal 26.3 g 17.7 g 2.4 g
14 水	麦ごはん	○	タラのチリソースがけ もやしのサラダ 根菜ごま汁	牛乳 まだら ちくわ 油あげ	麦ごはん かたくり粉 油 さとう ごま油 ごま	にんじん グリーンピース とうもろこし たまねぎ もやし こまつな トマト だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	591 kcal 25.5 g 16.8 g 2.1 g
15 木	ホットドッグ	○	ミルメーク(コーヒー) チーズサラダ ABCスープ	牛乳 チーズ 鶏肉 ロングウインナー	コッペパン じゃがいも マカロニ オリーブ油 ミルメーク(コーヒー)	キャベツ とうもろこし ブロッコ リー たまねぎ パセリ	558 kcal 28.5 g 15.8 g 2.7 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 さとう 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 干しいたけ	692 kcal 25.8 g 27.8 g 2.2 g
19 月	麦ごはん	○	鶏とこんにゃくのごまみそがらめ 磯和え 凍み豆腐のみそ汁	牛乳 鶏肉 のり 凍み豆腐	麦ごはん かたくり粉 油 さとう ごま じゃがいも	しょうが こんにゃく ほうれんそう にんじん きゅうり だいこん こまつな ねぎ	553 kcal 24.2 g 15.6 g 2.2 g
20 火	親子うどん	○	もち米肉団子 水菜の三色あえ みかんゼリー	牛乳 卵 鶏肉 もち米肉団子 ちくわ	ソフト麺 ごま油 さとう ごま みかんゼリー	ねぎ たまねぎ にんじん こまつな ごぼう 干しいたけ みずな もやし	631 kcal 30.0 g 16.2 g 2.6 g
21 水	麦ごはん	○	白身魚のマヨネーズ焼き 大根サラダ 芋だんご汁	牛乳 まだら ツナ 豚肉	麦ごはん いももち 油 ノンエッグマヨネーズ	パセリ だいこん きゅうり キャベツ はくさい にんじん しめじ ねぎ	578 kcal 25.8 g 16.6 g 2.7 g
22 木	食パン	○	ポパイチーズオムレツ 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 ポパイチーズオムレツ	食パン さとう さつまいも 油	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ しめじ	661 kcal 27.2 g 23.9 g 2.1 g
23 金	麦ごはん	○	鮭の塩焼き ごま和え すき焼き風煮	牛乳 鮭 牛肉 焼き豆腐	麦ごはん ごま さとう じゃがいも 車ふ 油	ほうれんそう こまつな もやし にんじん こんにゃく はくさい ねぎ 干しいたけ しゅんぎく	600 kcal 28.7 g 19.5 g 2.4 g
26 月	全国学校給食週間 いわき ツナごはん	○	野菜ミックス肉団子 塩昆布入りおひたし 八杯汁	牛乳 ツナ 野菜ミックス肉団子 こんぶ 豆腐	麦ごはん さとう ごま さとも かたくり粉	にんじん もやし キャベツ きゅうり だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく 干しいたけ	604 kcal 24.3 g 18.9 g 2.6 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 中華あえ りんごゼリー	牛乳 なると のり チャーシュー 中華くらげ	中華めん はるさめ ごま さとう 油 りんごゼリー	ほうれんそう たけのこ ねぎ にんじん きゅうり もやし	561 kcal 25.3 g 15.6 g 2.4 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	牛乳 とんかつ ぼたて	麦ごはん 油 さとう さとも 白玉ふ とんかつ	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん しらたき ごぼう ねぎ こまつな 干しいたけ	611 kcal 21.9 g 17.4 g 2.4 g
29 木	全国学校給食週間 中通り ナン	○	グリーンカレー 豆サラダ ミルクプリン	牛乳 鶏肉 大豆 ミックスピーズ	ナン じゃがいも バター 油 ごま ごま油 さとう ミルクプリン	にんじん たまねぎ ほうれんそう だいこん しょうが とうもろこし	566 kcal 24.0 g 24.7 g 3.1 g
30 金	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 厚揚げ	麦ごはん かたくり粉 油 ごま 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 たもぎたけ	618 kcal 24.9 g 21.9 g 2.0 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。							602.0 kcal 26.1 g 19.0 g 2.4 g

月平均栄養価

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」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。