

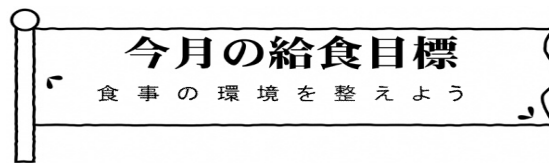


こんだてひょう



日	献立名	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 金	☆新春お祝い献立☆ 三色ご飯 牛乳 炒めなます いもだんご汁 お祝い紅白ゼリー	鶏ひき肉 たまご 油揚げ 豚肉	牛乳	麦ご飯 砂糖 いもだんご 紅白ゼリー	植物油 ごま ごま油
13 火	きつねうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 野菜のごま酢和え	豚肉 油揚げ ちくわの磯辺揚げ	牛乳	うどん(ワタメ) 砂糖	植物油 ごま
14 水	麦ご飯 牛乳 鶏肉の彩りみそマヨ焼き ハムとキャベツのサラダ カレー風味のコンソメスープ	鶏肉 ロースハム ウィンナー	牛乳 チーズ	麦ご飯 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ オリーブ油
15 木	黒糖パン 牛乳 手作りミートグラタン ブロッコリーサラダ オニオンスープ	豚ひき肉 ベーコン	牛乳 チーズ	黒糖パン マカロニ ダイスポテト 砂糖	有塩バター オリーブ油
16 金	ビーンズカレー 牛乳 大根サラダ フルーツヨーグルト和え	ひよこめ 豚肉 ロースハム	牛乳 ヨーグルト	麦ご飯 じゃがいも 砂糖 甘味あっさりパ イン-みかん	有塩バター 植物油
19 月	麦ご飯 牛乳 さばのみそ煮 きのこ和え 白菜のみそ汁	さばのみそ煮 木綿豆腐	牛乳	麦ご飯 砂糖 じゃがいも	植物油
20 火	焼きそば 牛乳 和風サラダ 果物(みかん)	豚肉 ロースハム	牛乳	焼きそばめん 砂糖	植物油 ごま油
21 水	麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ 大根のきんぴら 豆腐とわかめのみそ汁	鶏肉 さつま揚げ 木綿豆腐	牛乳 わかめ	麦ご飯 かたくり粉 砂糖	植物油 ごま ごま油
22 木	食パン(2枚) 牛乳 マッシュルーム トマト入りオムレツ ツナサラダ パンブキンポタージュ	トマトオムレツ ツナ ベーコン	牛乳	食パン マッシュルーム 砂糖	植物油

いもだんごがのどにつまらないようにゆっくりたべましょう！



白河市立関辺小学校

日	献立名	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
23 金	麦ご飯 牛乳 ぎょうざ 中華サラダ 麻婆豆腐	ぎょうざ 焼き豚 たまご 豚ひき肉 木綿豆腐	牛乳	麦ご飯 砂糖 かたくり粉	ごま ごま油
26 月	<全国学校給食週間~30日> 麦ご飯 牛乳 鮭の塩焼き もみ漬け いものこ汁(秋田県)	鮭 鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	麦ご飯 さといも 砂糖	ごま
27 火	白河ラーメン 牛乳 焼き海苔 ジャキジャキサラダ 給食週間デザート	なると 焼き豚	焼きのり 牛乳	中華めん(ワタメ) 砂糖 はちみつゆずゼ リー	植物油
28 水	麦ご飯 牛乳 青じそ入り県産鶏つくね こまつなのおひたし 肉じゃが ぶどうゼリー	青じそ入り鶏つく ね 豚肉	牛乳	麦ご飯 じゃがいも 小車ふ 砂糖 ぶどうゼリー	植物油
29 木	麦ご飯 牛乳 ヤンニョムチキン ナムル きのこの中華スープ	鶏肉 絹ごし豆腐 たまご	牛乳	麦ご飯 かたくり粉 砂糖	植物油 ごま ごま油
30 金	★おいしく減塩！統一献立★ 麦ご飯 牛乳 さばの香味揚げ ごぼうサラダ 厚揚げのみそ汁	さば 生揚げ	牛乳	麦ご飯 かたくり粉	植物油 マヨネーズ

☆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。
日本の学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)で始まったといわれています。最初の給食の献立は、「おにぎり、
鮭の塩焼き、漬物」だったそうです。26日の献立は、「始まりの給食」にちなんだメニューです。

☆おいしく減塩！統一献立☆
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かうように「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。

※ 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。
※ 材料の都合により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。

【1月の児童(8~9歳)の栄養価平均】 エネルギー 635Kcal、たんぱく質 26.4g、脂質 22.0g、塩分 2.4g