



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		I群+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	むきえだまめ にんじん	だいこん 干し椎茸 れんこん はくさい しめじ	677 kcal 24.5 g 22.7 g 2.2 g
13 火	きつねうどん 牛乳 ちくわの磯辯揚げ 野菜のごま酢和え	豚肉 油揚げ ちくわの磯辯揚げ	牛乳	うどん(りつめい) 砂糖	植物油 ごま	こまつな にんじん ほうれんそう	ねぎ もやし キャベツ	586 kcal 28.8 g 21.2 g 2.8 g
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	赤ピーマン にんじん ほうれんそう	玉ねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり	615 kcal 27.0 g 24.4 g 1.7 g
15 木	黒糖パン 牛乳 手作りミートグラタン ブロックリーサラダ 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 ダイスボテト 砂糖	有塩バター オリーブ油	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム キャベツ 干し椎茸	615 kcal 25.5 g 28.3 g 3.3 g
16 金	ピーナツカレー 牛乳 大根サラダ フルーツヨーグルト和え	ひよこまめ 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	むきえだまめ にんじん	玉ねぎ にんにく だいこん きゅうり キャベツ バナナ	773 kcal 22.5 g 32.7 g 3.0 g
19 月	麦ご飯 牛乳 さばのみぞ煮 きのこ和え 白菜のみぞ汁	さばのみぞ煮 木綿豆腐	牛乳	麦ご飯 砂糖 じゃがいも	植物油	にんじん こまつな	しめじ えのきだけ キャベツ はくさい ねぎ	569 kcal 20.9 g 12.7 g 1.9 g
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	にんじん 青ピーマン	もしや キャベツ 玉ねぎ きゅうり だいこん みかん	739 kcal 31.8 g 15.2 g 3.1 g
21 水	麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ 大根のきんぴら 豆腐とわかめのみぞ汁	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	にんじん いんげん こまつな	しょうが だいこん こんにゃく ねぎ	588 kcal 26.4 g 18.2 g 2.3 g
22 木	食パン(2枚) 牛乳 マーブルピース 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 マーブルピース 砂糖	植物油	にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	692 kcal 24.3 g 34.8 g 3.2 g

今月の給食目標

食事の環境を整えよう



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		I群+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	牛乳	麦ご飯 砂糖 かたくり粉	ごま ごま油	にんじん にら	キャベツ きゅうり もやし しおりがねぎ 干し椎茸 たけのこ	676 kcal 31.2 g 26.2 g 2.5 g
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 いもご汁(秋田県)	鮭 鶏肉 鮭の塩焼き もみ漬け いもご汁(秋田県)	牛乳 わかめ	麦ご飯 さといも 砂糖	ごま	にんじん こまつな	キャベツ だいこん きゅうり しおりがねぎ しならたき	564 kcal 28.5 g 15.6 g 2.2 g
27 火	白河ラーメン 牛乳 焼き海苔 シャキシャキサラダ 給食週間デザート	なると 焼き豚	焼きのり 牛乳	中華めん(りつめい) 砂糖 はちみつずせリー	植物油	ほうれんそう	味付きメンマ にんじん むきえだまめ	565 kcal 25.0 g 13.2 g 2.8 g
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	こまつな にんじん いんげん	もやし しならたき 玉ねぎ 干し椎茸	646 kcal 27.7 g 19.0 g 1.8 g
29 木	麦ご飯 牛乳 ヤンニヨムチキン ナムル きのこのの中華スープ	鶏肉 鶏ごし豆腐 たまご	牛乳	麦ご飯 かたくり粉 砂糖	植物油 ごま ごま油	ほうれんそう にんじん 青ビーマン	しょうが ねぎ もやし きゅうり まいだけ しめじ 干し椎茸	578 kcal 26.8 g 19.3 g 2.0 g
30 金	★おいしく減塩！統一献立★ さば 牛乳 さばの香味揚げ ごぼうサラダ 厚揚げのみぞ汁	さば 牛乳 厚揚げのみぞ汁	牛乳	麦ご飯 かたくり粉	植物油 マヨネーズ	にんじん	しょうが ごぼう きゅうり キャベツ はくさい ねぎ	644 kcal 25.3 g 27.2 g 1.9 g

☆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、減塩でもおいしい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