

# 1月学校給食献立予定表

令和8年1月

白河市立白河第二小学校

日 曜	献立名		あ か 血や肉など体をつくる もとなるもの	み ど り 体の調子を整えるもとなるもの	き い ろ 熱や力を出す もとなるもの	家で食べ てほしい 食品	栄養価	
							エネルギー たんぱく質 脂 質	食塩
9 金	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き ツナ和え なめこ汁 ヨーグルト		牛乳 ぶたにく ツナ とうふ みそ ヨーグルト	しょうが たまねぎ パセリ キャベツ こまつな にんじん なめこ だいこん ねぎ	むぎごはん じゃがいも	かいそう	E: 658 P: 29.2 F: 16.1	塩 2.1 g
12 月	成 人 の 日							
13 火	きつねうどん エビとじゃこのかき揚げ 海そうサラダ		牛乳 とりにく あぶらあげ わかめ エビ ちりめんじゃこ	ごぼう にんじん なめこ こまつな ねぎ たまねぎ レタス だいこん きゅうり	ソフトめん さとう こむぎこ あぶら	く だ も の	E: 601 P: 26.5 F: 17.0	塩 2.3 g
14 水	ゆかりごはん とり肉のねぎチーズ焼き ごま酢和え わかめ汁		牛乳 とりにく チーズ あつあげ あぶらあげ わかめ みそ	ねぎ もやし にんじん ビーマン だいこん	ごはん ごま さとう じゃがいも	き の こ	E: 579 P: 25.3 F: 14.8	塩 3.1 g
15 木	<b>ひと口30回カミミ給食</b> ごはん 手作りふりかけ 根菜汁 イカの香味焼き こんにゃくサラダ		ちりめんじゃこ イカ チーズ とりにく みそ	しょうが にんじん きゅうり だいこん れんこん しめじ こまつな	ごはん マヨネーズ ごま さとう じゃがいも こんにゃく さつまいも	乳 製 品	E: 554 P: 22.9 F: 13.6	塩 2.7 g
16 金	麦ごはん チキンカレー コールスローサラダ いちご		牛乳 とりにく だいす	しょうが たまねぎ にんじん パセリ キャベツ コーン いちご	むぎごはん あぶら じゃがいも バター	さ か な	E: 727 P: 24.1 F: 24.5	塩 2.5 g
19 月	若菜ごはん あじフリッター はるさめサラダ たっぷり野菜のタンタンスープ		牛乳 あじ ベーコン ぶたにく みそ	もやし にんじん きゅうり こまつな キャベツ ねぎ しめじ しょうが だいこん	ごはん はるさめ あぶら さとう ごま	く だ も の	E: 623 P: 21.8 F: 21.7	塩 2.4 g
20 火	スパゲティボンゴレ カラフルサラダ バナナ		牛乳 ベーコン あさり チーズ	たまねぎ にんじん しめじ トマト パセリ アスパラガス ブロッコリー ビーマン バナナ	スパゲティ あぶら パター さとう	だいす製品	E: 561 P: 23.0 F: 18.7	塩 1.9 g
21 水	麦ごはん 目玉焼き ブロッコリーのおかか和え 大根のそぼろ煮		牛乳 たまご とりにく あつあげ みそ	ブロッコリー にんじん たまねぎ しょうが だいこん ねぎ パセリ	むぎごはん マヨネーズ でんぶん あぶら さとう	き の こ	E: 647 P: 24.5 F: 21.9	塩 1.8 g
22 木	食パン チョコクリーム エビポテト ハムマリネ 野菜スープ		牛乳 エビ チーズ ロースハム ベーコン	コーン パセリ レタス きゅうり たまねぎ はくさい にんじん	しょくパン じゃがいも こむぎこ バター あぶら さとう	く だ も の	E: 646 P: 25.5 F: 27.9	塩 2.0 g
23 金	麦ごはん はるまき ナムル マーボー豆腐		牛乳 ぶたにく とうふ みそ	もやし にんじん きゅうり しょうが たまねぎ しめじ にら だけのこ ねぎ	むぎごはん あぶら さとう ごま でんぶん こむぎこ	さ か な	E: 758 P: 25.7 F: 29.8	塩 2.4 g
26 月	<b>【おしく減塩 / 市内統一献立】</b> ごはん さばの香味揚げ ごぼうサラダ 厚あげのみそ汁		牛乳 さば あつあげ みそ	しょうが ねぎ ごぼう にんじん きゅうり キャベツ はくさい たまごだけ	ごはん でんぶん あぶら マヨネーズ ごま	に く 類	E: 707 P: 25.2 F: 28.8	塩 1.9 g
27 火	ミルク タンメン 大根ごまサラダ ミニ肉まん		牛乳 ぶたにく あさり わかめ	しょうが にんじん はくさい たまねぎ コーン だけのこ こまつな きくらげ だいこん きゅうり	ちゅうかめん あぶら ごま こむぎこ	だいす製品	E: 639 P: 27.8 F: 17.7	塩 3.2 g
28 水	ごはん 味付のり 県産チキンカツ イカにんじん こづゆ		牛乳 のり とりにく ほたて イカ	にんじん きくらげ きぬさや	ごはん あぶら さといも いとこんにゃく ふ	や さ い	E: 563 P: 25.6 F: 14.2	塩 1.7 g
29 木	お 弁 当 持 参 日							
30 金	麦ごはん ハンバーグきのこソース キャベツサラダ 大根汁		牛乳 ぶたにく きゅうにく たまご とうふ みそ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ ブロッコリー ビーマン だいこん にんじん ねぎ	むぎごはん パンこ パター さとう じゃがいも	かいそう	E: 665 P: 29.3 F: 18.5	塩 2.4 g

★ 栄養価の欄の「E」「P」「F」は、1食あたりの栄養価を表示しています。E（エネルギー）：kcal、P（たんぱく質）：g、F（脂質）：g、塩（食塩）：gです。  
 小学校の基準量は、3～4年生で、エネルギー650kcal、たんぱく質26.0g、脂質20.0g、食塩2.0gです。  
 今月の平均栄養量は、エネルギー638kcal、たんぱく質25.5g、脂質20.3g、食塩2.3gです。

★ 白河市では、食育の一環として、子どものころから薄味の習慣がつくように「減塩」に取り組んでいます。  
 毎月、塩分の少ないメニューの日を「減塩メニューの日」としてお知らせしますので、ご家庭でも参考にしてください。

※ 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。