

# 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 もとになるもの	みどり 体の調子を整えるもとになるもの	きいろ 熱や力を出す もとになるもの	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
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	MILK	牛乳 ふたにく ツナ とうふ みそ ヨーグルト	しょうが たまねぎ バセリ 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	<b>成 人 の 日</b>					
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	MILK	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	MILK	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 ピーマン 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	ひと口30回カミカミ給食 ごはん 手作りぶりかけ 根菜汁 イカの香味焼き こんにゃくサラダ	MILK	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	MILK	牛乳 とりにく だいす	しょうが たまねぎ にんじん バセリ 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	MILK	牛乳 あじ ベーコン ふたにく みそ	もやし にんじん きゅうり こまつな キャベツ ネギ 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 ハナナ	MILK	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 バセリ アスパラガス ブロッコリー ピーマン ハナナ	スパゲティ あぶら バター 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	MILK	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 ネギ バセリ	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	MILK	牛乳 エビ チーズ ロースハム ベーコン	コーン バセリ 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 ナマル マーボー豆腐	MILK	牛乳 ふたにく とうふ みそ	もやし にんじん きゅうり しょうが たまねぎ しいたけ にら たけのこ ネギ	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	【おねしょ城塙】市内第一献立 ごはん さばの香味揚げ ごぼうサラダ 厚あげのみそ汁	MILK	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 たもぎたけ	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	ミルメーク タンメン 大根ごまサラダ ミニ肉まん	MILK	牛乳 ふたにく 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 たけのこ こまつな きくらげ だいこん きゅうり	ちゅううかめん 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	MILK	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 いとこんにゅく 心	やさい E: 563 P: 25.6 F: 14.2 塩 1.7 g
29 木	<b>お弁当持参日</b>					
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	MILK	牛乳 ふたにく 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 ピーマン だいこん にんじん ねぎ	むぎごはん パンこ バター 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」を取り組んでいます。  
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。