



令和7年度1月 学校給食予定献立 (1月9日～1月21日)



白河市立白河第一小学校

日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
		血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	
8 木	始業式				
9 金	麦ご飯 牛乳 鶏唐のレモン醤油かけ ちくわのサラダ 小松菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 ちくわ かつお節 油揚げ わかめ	麦ご飯 片栗粉 揚げ油 三温糖 ごま油 ごま じゃがいも	レモン果汁 キャベツ コーン 人参 きゅうり 小松菜 玉ねぎ えのき茸	エネルギー 686 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.5 g
12 月	成人の日				
13 火	コッペパン 牛乳 鶏肉のハニーマスタード焼き スパゲッティサラダ 大豆チョコクリーム コンソメスープ	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン	コッペパン 大豆チョコクリーム はちみつ マヨネーズ スパゲッティ フレンチドレッシング じゃがいも	レモン果汁 キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ セロリ コーン	エネルギー 683 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 34.0 g 食塩相当量 2.1 g
14 水	・ウェルかむランチ・ ビビンバ 中華サラダ 水餃子スープ	豚肉 いか 焼豚 卵 水餃子	三温糖 ごま油 ごま 麦ご飯 春雨 油	干し椎茸 生姜 にんにく 大豆もやし 人参 小松菜 筍 キャベツ きゅうり チンゲン菜 ねぎ	エネルギー 515 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 3.0 g
15 木	麦ご飯 牛乳 たららのピザソース焼き 切り干し大根の炒め煮 豆腐のみそ汁	牛乳 たらら チーズ 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	麦ご飯 揚げ油 三温糖 じゃがいも	玉ねぎ ピーマン しめじ 切干大根 人参 こんにゃく し椎茸	エネルギー 623 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 2.3 g
16 金	チキンカレー 牛乳 ひじきサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 チーズ ひじき ハム ヨーグルト	麦ご飯 じゃがいも 三温糖 マヨネーズ	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 グリンピース ほうれん草 キャベツ コーン	エネルギー 730 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 2.8 g
19 月	麦ごはん 牛乳 にらまんじゅう 豚キムチ たっぷり野菜の坦々スープ	牛乳 豚肉 豚ひき肉 みそ	麦ご飯 ごま油 三温糖 春雨 ごま	にんにく 生姜 白菜 もやし 筍 キムチ ねぎ 小松菜 キャベツ 人参 しめじ	エネルギー 601 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.7 g
20 火	背割れコッペパン ブルーベリージャム スラッピージョー 牛乳 白菜サラダ カレーコンソメスープ	牛乳 豚ひき肉 大豆 ミート 粉チーズ ハム ウィンナー	コッペパン 油 三温糖 マカロニ	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム 白菜 きゅうり コーン 人参 ほうれん草	エネルギー 566 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.8 g
21 水	麦ご飯 牛乳 ぶりの立田揚げ こんにゃくソテー 大根のみそ汁	牛乳 ぶり ベーコン わかめ 油揚げ 豆腐 みそ	麦ご飯 片栗粉 油 三温糖	生姜 人参 こんにゃく たもぎ茸 キャベツ 大根 小松菜	エネルギー 671 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 2.3 g

※材料等の都合により、献立が変更となる場合がございます。御了承ください。

※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。



令和7年度1月 学校給食予定献立 (1月22日～1月30日)

白河市立白河第一小学校

日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
		血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
22 木	麦ご飯 牛乳 納豆 すき焼き煮 塩こんぶ和え	牛乳 納豆 豚肉 塩こんぶ	麦ご飯 車麩 油 三温糖 ごま	人参 糸こんに 白菜 春菊 えのき茸 干し椎茸 ねぎ かぶ きゅうり キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	597 kcal 27.6 g 15.9 g 1.2 g
23 金	にんじんごはん 牛乳 チーズ入りオムレツ ブロッコリーサラダ パンプキンポタージュ	牛乳 生クリーム	油 ごま 無塩バター ご飯 マヨネーズ ごま 三温糖 パンプキ ンポタージュ	人参 ブロッコリー コーン 玉ねぎ かぼちゃ パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	786 kcal 22.1 g 29.6 g 3.1 g
全国学校給食週間						
26 月	【給食のはじまり献立】 麦ご飯 給食週間ゼリー 鮭の塩焼き 牛乳 たくあん和え けんちん汁	牛乳 鮭 昆布 みそ	麦ご飯 三温糖 ごま 里芋 はちみつゆずゼリー	キャベツ きゅうり にんじん たくあん ごぼう 大根 白菜 こんにやく 干し椎茸 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	671 kcal 27.2 g 16.1 g 2.3 g
	【会津メニュー】 五目うどん 牛乳 天ぷらまんじゅう いかにんじん	牛乳 鶏肉 油揚げ な ると いか	ソフトめん まんじゅう 天ぷら粉 油	にんじん ごぼう 干し椎茸 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	605 kcal 23.8 g 13.9 g 3.1 g
28 水	【中通りメニュー】 麦ご飯 牛乳 鶏肉のじゅうねんみそ焼き ひきなირ 凍み豆腐のみそ汁	牛乳 鶏肉 みそ 油揚げ さつま揚げ 凍り豆腐	麦ご飯 えごま 三温糖 油 じゃがいも	人参 大根 みつば 小松菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	580.0 28.2 13.6 2.2
	【おいしく減塩！統一献立】 麦ご飯 牛乳 鯖の香味揚げ ごぼうサラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 大豆ミ ちくわ かつお節 水餃子 味付けのり さ ば 厚揚げ みそ	麦ご飯 片栗粉 油 マヨネーズ ごま	しょうが ねぎ ごぼう 人参 きゅうり キャベツ 白菜 たもぎ茸	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	710 kcal 26.1 g 28.0 g 1.9 g
30 金	【浜通りメニュー】 麦ご飯 なめこ汁 かじきカツ 牛乳 大豆のいそ煮	牛乳 かじきカツ 大豆 鶏肉 ひじき さつま揚げ 豆腐 み そ	麦ご飯 油	ごぼう 人参 こんにやく なめこ しめじ えのき茸 白菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	705 kcal 33.5 g 19.8 g 2.6 g

※材料等の都合により、献立が変更となる場合がございます。御了承ください。

※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。

※市の学校給食では、食育の一環として「減塩」に取り組んでいます。今月の学校給食週間に合わせ、市内自校給食校、給食センターの減塩メニューを組み合わせ、「おいしく減塩！統一献立」を実施します。香辛料、香味野菜や酸味、だしのうま味等を活かし、どのメニューもうす味でもおいしく食べられるように工夫されています。

一日あたり平均	
エネルギー	649 kcal
たんぱく質	25.4 g
脂質	20.6 g
食塩相当量	2.4 g



～1月24～30日は「全国学校給食週間」です～

感謝して食べよう

みなさんのものに給食がとどくまでに、たくさんの人がかかわっています

● 田んぼや畑、海や牧場で働く人



米や野菜を作ったり、魚をとったり、牛や豚、にわとりを育ててくれます。

● 食べ物を運ぶ人



食べ物をとれた場所からみんなの町へ、また給食センターから学校まで運んでくれる運転手さん。

● お店の人



よい食材を選んで売ったり、注文に応じて朝、学校まで運んでくれます。

● 給食をつくる人

献立を考える栄養教諭(学校栄養職員)の先生や、給食をつくる調理員さん。



● 準備をする人

給食当番さん



1月は年の初めです。お正月に始まり、七草、鏡開き、小正月など「1年間を健康に暮らせるように」との願いを込めた行事がたくさん行われます。また、24～30日までは「全国学校給食週間」です。戦後、国内外の多くの善意や期待を寄せられて再開した学校給食の意義を考え、その一層の充実を期する一週間となります。またこの期間を通し、改めて食べ物の大切さや、作る人の思いを知り、感謝の気持ちをもって食事をする事ができるようになってください。