



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



# 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 車麴 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
27 火	【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
29 木	【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

みなさんのもと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。