

## 学校給食検査結果のお知らせ(1月)

白河市では、学校給食センター2施設、学校で給食を調理している小学校7校、中学校2校、計11施設の主食及び牛乳と、給食1食分まるごとの検査(児童生徒が食べる前)を行っています。

令和8年1月分の主食及び牛乳と給食1食分まるごとの検査結果については、25ベクレル/kgを超える放射性セシウムは検出されませんでしたのでご安心ください。

◆検査システム◆ ○検出器: NaIシンチレーション検出器  
○検出限界値: 25ベクレル/キログラム  
(セシウム134とセシウム137の合算値)

施設名	主食 検査数	結果	牛乳 検査数	結果	給食1食分 まるごと検査数	結果
白河市学校給食センター	4	検出せず	4	検出せず	16	検出せず
白河市大信学校給食センター					15	検出せず
白河第一小学校					15	検出せず
白河第二小学校					14	検出せず
白河第五小学校					15	検出せず
関辺小学校					15	検出せず
表郷小学校	4	検出せず			15	検出せず
表郷中学校					15	検出せず
小野田小学校	4	検出せず			15	検出せず
釜子小学校					14	検出せず
東中学校					16	検出せず



# 令和8年 1月 学校給食予定献立表



白河市学校給食センター

日曜日	献立名	赤のなかまの食品			緑のなかまの食品			黄のなかまの食品			栄養価	休みの学校
		おもに体をつくるもと			おもに体の調子を整えるもと			おもにエネルギーのもと				
8 水	クリームスープめん 牛乳 ブロッコリーと卵のサラダ 手作りココア蒸しパン	牛乳 ベーコン 生クリーム 脱脂粉乳 錦糸卵	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー グリーンピース クリームコーン	スパゲティ 小麦粉 豆乳バター 米サラダ油 マヨネーズ 蒸しパンミックス ココア	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	835・995 Kcal 32.5・38.5 g 23.0・26.6 g 2.9・3.5 g	白三小 白四小 小田川小 みさか小					
9 金	『お正月にちなんだ献立』 ごはん 牛乳 赤魚の塩こうじから揚げ 炒めなます 七草汁 豆乳ババロア	牛乳 赤魚 油揚げ 鶏肉	しょうが 大根 にんじん 干しいたけ れんこん ねぎ 白菜 せり 小松菜 じめじ	ごはん 片栗粉 三温糖 揚げ油 白いりごま ごま油 豆乳ババロア	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	652・771 Kcal 23.7・27.8 g 22.5・25.2 g 2.3・2.7 g						
13 火	食パン 牛乳 バテキャラメル オムレツケチャップソースがけ コーンサラダ ファイバースープ	牛乳 オムレツ ベーコン	マッシュルーム コーン きゅうり キャベツ 白菜 ブロッコリー 寒天 かんぴょう 小松菜 しめじ	食パン バテキャラメル 三温糖 片栗粉	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	599・712 Kcal 22.4・26.4 g 20.2・23.1 g 3・3.7 g						
14 水	ごはん 牛乳 手作りコロケ(ソース) 大根サラダ だまこ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ ツナ	玉ねぎ 大根 きゅうり 白菜 パセリ にんじん しめじ たもぎ茸 ねぎ	ごはん じゃがいも マッシュポテト 米サラダ油 豆乳バター 小麦粉 パン粉 だまこもち 揚げ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	660・788 Kcal 21.6・25.0 g 18.1・20.3 g 1.9・2.2 g	白二中					
15 木	ごはん 牛乳 肉団子 和風サラダ すきやき煮	牛乳 肉団子 豚肉 牛肉 油揚げ	キャベツ にんじん きゅうり 大根 白菜 干しいたけ ねぎ 糸こんにゃく 春菊	ごはん 米サラダ油 三温糖 焼きふ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	626・727 Kcal 24.3・27.4 g 20.3・21.9 g 2.5・2.8 g	白二中					
16 金	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン 切り干し大根のナムル もずくスープ	牛乳 鶏肉 ツナ もずく	しょうが ねぎ 切干大根 もやし 小松菜 にんじん えのき ほうれん草	ごはん 片栗粉 揚げ油 米サラダ油 上白糖 三温糖 白いりごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	568・679 Kcal 22.6・26.5 g 16.4・18.2 g 2・2.3 g						
19 月	『ふくしま健康応援メニュー』 ごはん 牛乳 ギョーザ 中華サラダ たっぷり野菜の坦々スープ	牛乳 ギョーザ ソフトチキン 豚肉	キャベツ にんじん きゅうり 小松菜 しめじ ねぎ しょうが	ごはん マロニー ごま油 米サラダ油 三温糖 白すりごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	609・734 Kcal 22.0・25.7 g 19.1・21.8 g 2.6・3.2 g						
20 火	コッペパン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き イタリアンサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆 チーズ	しょうが 大根 コーン キャベツ ブロッコリー にんじん 玉ねぎ きゅうり セロリ マッシュルーム ダイストマト パセリ	コッペパン マーマレード マカロニ じゃがいも オリーブ油 豆乳バター	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	752・923 Kcal 32.5・39.4 g 21.7・25.3 g 3・3.7 g						
21 水	ごはん 牛乳 いわしのごまみそ煮 塩ビーフン炒め 豚汁	牛乳 いわし ベーコン 豚肉 豆腐	にんじん 小松菜 キャベツ ごぼう 大根 白菜 ねぎ こんにゃく	ごはん ビーフン 米サラダ油 三温糖 ごま油 じゃがいも こんにゃく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	639・753 Kcal 25.5・28.6 g 20.6・23.0 g 2.1・2.4 g						
22 木	とんこつラーメン 牛乳 糸かまサラダ あんまん	牛乳 豚肉 糸かまぼこ	しょうが きくらげ 玉ねぎ ねぎ にんじん キャベツ もやし メンマ コーン	中華めん 米サラダ油 あんまん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	654・823 Kcal 25.9・32.3 g 14.4・15.9 g 2・2.3 g						
23 金	『受験応援献立』 ビーンズカレーライス 牛乳 とんかつ 海藻サラダ	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 ミックスビーンズ 大豆 とんかつ 海藻サラダ	しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ 大根 コーン	ごはん 米サラダ油 三温糖 じゃがいも ごま油 揚げ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	718・863 Kcal 24.1・28.5 g 24.1・27.8 g 3・3.7 g						
26 月	【全国学校給食週間】～福島県～ ツナごはん 牛乳 アスパラサラダ 打ち豆のみそ汁 りんごゼリー	牛乳 ツナ 油揚げ 打ち豆	にんじん アスパラ キャベツ 玉ねぎ きゅうり 大根 白菜 ねぎ もやし	ごはん 三温糖 さといも 白すりごま りんごゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	620・736 Kcal 24.7・28.9 g 17.1・19.2 g 2.2・2.5 g						
27 火	【全国学校給食週間】～茨城県～ ごはん 牛乳 納豆 五目きんぴら いもがら汁 やきいも	牛乳 納豆 さつまあげ 豆腐	ごぼう にんじん いんげん れんこん 干しいたけ 白菜 いもがら こんにゃく ねぎ	ごはん 米サラダ油 三温糖 白いりごま じゃがいも やきいも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	666・769 Kcal 23.1・26.0 g 16.1・17.5 g 2.2・2.4 g						
28 水	【全国学校給食週間】 ～おいしく減塩！統一献立～ ごはん 牛乳 サバの香味揚げ ごぼうサラダ 白菜と厚揚げのみそ汁 はるか	牛乳 サバ 大豆 厚揚げ	しょうが ねぎ ごぼう 白菜 にんじん きゅうり キャベツ たもぎ茸 はるか	ごはん 白いりごま 片栗粉 マヨネーズ 白すりごま 揚げ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	652・784 Kcal 24.9・29.3 g 21.8・24.9 g 2・2.3 g						
29 木	【全国学校給食週間】 ～三重県(友好都市)～ メンマ入りちゃんぽんめん 牛乳 菜の花のおかかマヨあえ いちごクレープ	牛乳 豚肉 あさり なると かつおぶし	干しいたけ にんじん 玉ねぎ キャベツ メンマ ねぎ ほうれん草 菜の花 もやし	中華めん 米サラダ油 片栗粉 ごま油 マヨネーズ クレープ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	678・858 Kcal 27.4・34.7 g 21.3・23.6 g 2.3・2.8 g						
30 金	【全国学校給食週間】～始まりの給食～ ごはん 牛乳 味付のり サケの塩焼き 塩こんぶあえ すいとん汁	牛乳 味付のり サケ 鶏肉 塩こんぶ 油揚げ	キャベツ 大根 きゅうり にんじん しょうが 白菜 小松菜 干しいたけ	ごはん ごま油 すいとん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	606・719 Kcal 27.5・32.0 g 15.2・16.8 g 2.4・2.7 g						

※ 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月給食日16日)

※ 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。



小学校栄養価平均 エネルギー658Kcal たんぱく質25.2g 脂肪19.4g 食塩相当量2.4g
中学校栄養価平均 エネルギー789Kcal たんぱく質29.8g 脂肪21.9g 食塩相当量2.8g

1月28日(水)は「おいしく減塩！統一献立」です。

市では食育の一環として、子どものご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。全国学校給食週間に合わせて、市内自校給食校・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・だしのうま味を生かしたメニューを組み合わせることで、減塩でもおいしく食べられるように工夫されています。





# 令和8年 1月分学校給食献立予定表



白河市大信学校給食センター

日 曜	献立名	あか		みどり		きいろ		【栄養価】				家で食べてほしい食品	お休みの学校
		おもに血や肉など体をつくるものになるもの		体の調子を整えるものになるもの		熱や力を出すエネルギーのもとになるもの		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分		
9 金	コッペパン はちみつ&マーガリン 白身魚のピザ焼き ジャーマンポテト キャベツスープ	牛乳 メルルーサ チーズ ウインナー ベーコン	たまねぎ パプリカ にんじん コーン パセリ キャベツ 干しいたけ だけのこ	じゃがいも 豆乳クリームバター	637 285 225 3.2 761 342 255 3.9	大豆製品	幼稚園						
13 火	ごはん とり肉の彩みそマヨ焼き ツナサラダ 大根のみそ汁	牛乳 とり肉 みそ チーズ 生揚げ	たまねぎ パプリカ パセリ だいこん にんじん ブロッコリー コーン たもぎ茸	ごはん 卵不使用マヨネーズ じゃが芋	745 310 316 2.2 944 379 380 2.7	さかな	幼稚園						
14 水	<b>減塩給食</b> 麦ごはん なつとう 千草和え じゃが芋のそぼろ煮	牛乳 なつとう あぶらあげ たまご とり肉	ほうれん草 にんじん もやし たまねぎ 干しいたけ しょうが いんげん 万能ねぎ	麦ごはん さとう じゃが芋 ごめ油 かたくり粉 ごま油	630 252 17.3 1.6 791 302 196 1.8	海そう	幼稚園						
15 木	チキンカレーライス (麦ごはん) ごぼうサラダ 野菜果実ゼリー	牛乳 とり肉 かまぼこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご ごぼう キャベツ きゅうり	麦ごはん カレー粉 じゃが芋 カレールゥ ごめ油 ごま 卵不使用マヨネーズ 野菜果実ゼリー	724 203 22.7 2.5 899 242 262 3.1	きのこ	幼稚園						
16 金	スパゲッティミートソース 枝豆とブロッコリーのサラダ はるか	牛乳 ぶた肉 ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく トマト むき枝豆 キャベツ ブロッコリー はるか	スパゲッティ 小麦粉 カレー粉 豆乳クリームバター さとう オリーブ油	760 30.1 23.5 3.4 923 360 266 4.2	さかな	幼稚園						
19 月	ごはん ぶた肉のねぎ塩焼き サラスパ ならと卵のみそ汁	牛乳 ぶた肉 ハム たまご とうふ みそ	しょうが ねぎ にんじん きゅうり コーン なら たまねぎ	ごはん ごま油 スパゲッティ 卵不使用マヨネーズ	521 212 200 1.8 672 268 24.9 2.3 849 324 29.3 2.8	くだもの							
20 火	麦ごはん たら西京焼き たけのことぶた肉の炒め物 豚汁	牛乳 たら みそ ぶた肉 とうふ	しょうが たけのこ こんにゃく ねぎ にんにく だいこん にんじん ごぼう	麦ごはん さとう ごま油 ラー油 じゃが芋	448 226 11.7 1.8 582 288 14.2 2.3 731 346 15.7 2.8	きのこ							
21 水	わかめごはん いかメンチカツ 五目きんぴら かぶのみそ汁	牛乳 わかめ いかメンチカツ とり肉 さつまあげ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん こんにゃく ぶなしめじ いんげん かぶ こまつな	ごはん 大豆油 さとう ごま油 ごま ごめ油	494 198 16.7 1.6 621 239 20.2 2 795 293 23.4 2.4	いも類							
22 木	麦ごはん 白身魚のみそバター焼き もやしのひき肉炒め 豆乳野菜汁	牛乳 シイラ みそ ぶた肉 だいず あぶらあげ 豆乳	にんにく にんじん もやし なら はくさい だいこん ごぼう みすな	麦ごはん 豆乳クリームバター はるさめ かたくり粉 ごま油 さといも	487 225 15.1 1.7 627 286 18.4 2.2 790 346 20.9 2.6	きのこ							
23 金	黒糖パン クリーム入りハンバーグトマトソースかけ コールスローサラダ アルファベットスープ	牛乳 クリーム入りハンバーグ ツナ ウインナー	だいこん にんじん きゅうり コーン たまねぎ ぶなしめじ チンゲン菜	黒糖パン 豆乳クリームバター アルファベットマカロニ じゃが芋	877 218 21.9 2.1 724 266 25.6 2.7 871 315 29.6 3.3	さかな							
26 月	<b>学校給食週間24日～30日</b> 清流豚カレーライス (麦ごはん) ひじき入りサラダ フルーツゼリー	牛乳 ぶた肉 ひじき チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご むき枝豆 だいこん コーン	麦ごはん カレー粉 じゃが芋 ごめ油 じゃが芋 カレールゥ さとう ごま フルーツゼリー	557 165 15.4 1.9 698 205 18.6 2.5 864 244 21.2 3.1	緑黄色野菜							
27 火	<b>大信小学校希望給食</b> 担々麺 (中華めん) 焼きぎょうざ 春雨サラダ ヨーグルト	牛乳 焼きぎょうざ ぶた肉 だいず みそ ハム わかめ ヨーグルト	にんじん たまねぎ もやし たけのこ 干しいたけ ねぎ しょうが にんにく きゅうり	中華めん ごま油 ごま 春雨 さとう	568 262 17.3 2.1 694 318 20.9 2.7 900 399 26.7 3.1	さかな							
28 水	<b>おいしく減塩！白河市統一献立</b> ごはん 味のり あじの香味揚げ ごぼうサラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳 のり あじ あつあげ みそ ハム わかめ	しょうが ねぎ にんじん きゅうり ごぼう きゅうり キャベツ はくさい たもぎ茸	ごはん かたくり粉 大豆油 卵不使用マヨネーズ ごま	495 208 18.3 1.7 635 260 22.4 2.1 794 310 25.6 2.5	くだもの							
29 木	<b>中学3年生受験応援給食</b> 減量ごはん チキンカツ バックソース 小松菜チーズおかかあえ 大信野菜みそ汁 だいふく 昆布佃煮	牛乳 とり肉 ちくわ チーズ かつお節 あぶらあげ みそ こんぶ	こまつな もやし しいたけ はくさい だいこん ねぎ	減量ごはん パン粉 大豆油 さといも だいふく	549 228 17.9 1.7 679 288 20.8 2 844 368 23.4 2.3	さかな							
30 金	減量背割れコッペパン ウインナー ブロッコリーごまサラダ 白菜のクリーム煮	牛乳 ウインナー ベーコン	ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ コーン ぶなしめじ はくさい	減量背割れコッペパン さとう 豆乳クリームバター ごま マカロニ ペシャメルルゥ	585 198 31.3 2.5 701 236 36.2 3.1 882 291 44.2 3.9	大豆製品							

- ★ 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。
- ★ 栄養価は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の数値です。【単位：エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)】
- ★ 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。
- ★ 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。  
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、たしこの味を活かしたメニューを組み合わせることで、減塩でもおいしく食べることが出来ます。

1月栄養価平均(幼稚園)	528	21.3	18.5	1.9
(小学校)	675	26.7	22.6	2.4
(中学校)	842	32.4	26.3	2.9



# 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	<b>始業式</b>				
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	<b>成人の日</b>				
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 納豆 すき焼き煮 塩こんぶ和え	牛乳 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 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 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
<b>全国学校給食週間</b>						
26 月	<b>【給食のはじまり献立】</b> 麦ご飯 鮭の塩焼き たくあん和え けんちん汁	給食週間ゼリー 牛乳 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
	<b>【会津メニュー】</b> 五目うどん 天ぷらまんじゅう いかにんじん	牛乳 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	人参 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	<b>【中通りメニュー】</b> 麦ご飯 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 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
	<b>【おいしく減塩！統一献立】</b> 麦ご飯 鯖の香味揚げ ごぼうサラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳 しらかわん味のり 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	<b>【浜通りメニュー】</b> 麦ご飯 かじきカツ 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。

# 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 でんぷん 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 しいたけ にら たけのこ ねぎ	むぎごはん あぶら さとう ごま でんぷん 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 でんぷん 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 たけのこ 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 こつゆ	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 ぶ	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 ぎゅうにく 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。

# 令和8年 1月 献立表

白河第五小学校

日 曜	献立名	血や肉・骨になる あかの仲間	熱や力のもとになる きいろの仲間	体の調子をととのえる みどりの仲間	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 金	☆しんしんおいかいこんだて☆ むぎごはん ギョウにゅう あかうおのしろうゆやき ひじきのいために なめこのみそしる / おいおいゼリー	牛乳 あかうお 大豆 干しひじき さつま揚げ 木綿豆腐	麦ご飯 植物油 砂糖 じゃがいも 紅白ゼリー	こんにゃく にんじん ごぼう いんげん 干し椎茸 なめこ ねぎ	580 kcal 25.0 g 13.7 g 1.9 g
13 火	★6年生えいようきょうしつ★ しょうゆラーメン ギョウにゅう しゅうまい のりとキャベツのサッパリサラダ	鶏肉 なた 牛乳 しゅうまい	中華めん(リフト) 植物油	味付きメンマ しょうが にんにく ほうれんそう ねぎ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	563 kcal 26.4 g 16.3 g 2.9 g
14 水	★6年生えいようきょうしつ★ むぎごはん ギョウにゅう あじフライ ほうれんのおひたし わかめととうふのみそしる	牛乳 あじフライ かつお節 わかめ 木綿豆腐	麦ご飯 植物油 じゃがいも	ほうれんそう にんじん もやし ねぎ	553 kcal 23.9 g 14.6 g 1.9 g
15 木	コッペパン ギョウにゅう ハンバーグ コールスローサラダ ミネストローネ	牛乳 ハンバーグ ロースハム ベーコン	コッペパン 砂糖 マヨネーズ(全卵型) マカロニ ダイスポテト	キャベツ にんじん 玉ねぎ きゅうり とうもろこし セロリー にんにく トマト	676 kcal 23.9 g 29.1 g 3.1 g
16 金	むぎごはん ギョウにゅう とりのからあげ ほうれんそうのチーズあえ ぐだくさんみそしる	牛乳 鶏肉 チーズ わかめ 木綿豆腐	麦ご飯 かたくり粉 植物油 じゃがいも	しょうが にんにく キャベツ にんじん ほうれんそう しめじ ねぎ	590 kcal 25.5 g 16.3 g 2.1 g
19 月	むぎごはん ギョウにゅう いわしのみぞれ サラスパサラダ てつぶんたっぷりみそしる	牛乳 鶏肉 いわしのみぞれ煮 ロースハム 生揚げ	麦ご飯 サラスパ 砂糖 ごま マヨネーズ(全卵型)	にんじん 玉ねぎ きゅうり とうもろこし キャベツ こまつな もやし ねぎ	608 kcal 22.9 g 22.4 g 2.0 g
20 火	にくうどん ギョウにゅう おさかなナゲット しおこんぶあえ	豚肉 牛乳 おさかなナゲット 塩昆布	うどん(リフト) 砂糖 植物油 ごま油 ごま	にんじん ねぎ ごぼう 干し椎茸 キャベツ だいこん きゅうり	613 kcal 28.8 g 20.0 g 2.0 g
21 水	ゆかりごはん ギョウにゅう わかたけののだ ごしょくあえ とんじる	牛乳 若竹信田煮 大豆 ロースハム 豚肉 木綿豆腐	ゆかりご飯 砂糖 ごま油 植物油 じゃがいも	ほうれんそう にんじん もやし とうもろこし ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	511 kcal 20.4 g 15.1 g 2.3 g
22 木	ホットドック ギョウにゅう まめツナサラダ コンソメスープ	牛乳 フランクフルト わかめ ツナ 大豆 ウィンナー	コッペパン 砂糖 ごま油	だいこん きゅうり にんじん えだまめ とうもろこし 玉ねぎ 干し椎茸 パセリ	565 kcal 19.3 g 21.4 g 2.4 g
23 金	チキンカレー ギョウにゅう かいそうサラダ ヨーグルト	鶏肉 牛乳 海藻サラダ わかめ ヨーグルト	麦ご飯 植物油 じゃがいも ごま油 砂糖	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	673 kcal 20.1 g 26.1 g 3.1 g
26 月	<全国学校給食しょうしゅうかん～30日> むぎごはん ギョウにゅう やきのり ぶりみそづけフライ だいこんサラダ / いものこじる	焼きのり 牛乳 ぶりみそづけフライ ソフトチキン 鶏肉	麦ご飯 植物油 ごま油 砂糖 さといも	だいこん きゅうり キャベツ にんじん ごぼう ねぎ なめこ しらたき こまつな 干し椎茸	594 kcal 25.0 g 17.4 g 1.6 g
27 火	<5ねんせいリクエストこんだて> みそラーメン ギョウにゅう ぎょうざ こんにゃくサラダ ぶどうゼリー	豚肉 牛乳 ぎょうざ ロースハム	中華めん(リフト) ごま ぶどうゼリー	しょうが にんにく もやし にんじん キャベツ ねぎ くらげ 干し椎茸 こんにゃく きゅうり	609 kcal 26.5 g 16.4 g 3.6 g
28 水	<ふくしまけんごうおうえんメニュー> むぎごはん ギョウにゅう あおじそいりとりつくね だいすサラダ たっぶりやさいのたんたんスープ	牛乳 青じそ入り鶏つくね 大豆 豚ひき肉	麦ご飯 ごま油 砂糖 はるさめ	こまつな にんじん もやし キャベツ ねぎ しめじ しょうが にんにく	599 kcal 23.2 g 22.0 g 2.1 g
29 木	☆おいしく減塩！統一献立☆ むぎごはん ギョウにゅう さばのこうみあげ ごぼうサラダ あつあげのみそしる	牛乳 さば 生揚げ	麦ご飯 かたくり粉 植物油 マヨネーズ(全卵型)	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	622 kcal 24.0 g 24.9 g 1.8 g
30 金	むぎごはん ギョウにゅう ぶたキムチのため こまつなマヨおひたし ワンタンスープ	牛乳 豚肉 ロースハム かつお節 なた	麦ご飯 砂糖 ごま油 マヨネーズ(全卵型) ワンタン	はくさい にんじん 玉ねぎ 白菜キムチ にんにく しょうが こまつな もやし 干し椎茸 ねぎ	578 kcal 24.9 g 19.5 g 2.3 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。

☆おいしく減塩！統一献立☆

市では食育の一環として、子どもたちからうす味の習慣がつかうように「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、各校給食校・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、減塩でもおいしく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

596 Kcal  
24.0 g  
19.7 g  
2.9 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	1献立 - 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 ちくわの磯辺揚げ 野菜のごま酢和え	豚肉 油揚げ ちくわの磯辺揚げ	牛乳	うどん(りつめ) 砂糖	植物油 ごま	こまつな にんじん ほうれんそう	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 どうもろこし 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 ブロッコリーサラダ 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 ダイスポテト 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 どうもろこし 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	ビーンズカレー 牛乳 大根サラダ フルーツヨーグルト和え	ひよこめ 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 パナナ	773 kcal 22.5 g 32.7 g 3.0 g
19 月	麦ご飯 牛乳 さばのみそ煮 きのご和え 白菜のみそ汁	さばのみそ煮 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 えのきたけ 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	もやし 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 豆腐とわかめのみそ汁	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 マッシュルーム トマト入りオムレツ ツナサラダ パンポンキョウジュ	トマトオムレツ ツナ ベーコン	牛乳	食パン マッシュルーム 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

いもだんごのどにつまらないようにゆっくりたべましょう!

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	1献立 - たんぱく質 脂質 食塩相当量			
23 金	麦ご飯 牛乳 ぎょうざ 焼き豚 たまご 中華サラダ 麻婆豆腐	ぎょうざ 焼き豚 たまご 豚ひき肉 木綿豆腐	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 しょうが 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 いものこ汁(秋田県)	鮭 鶏肉 油揚げ	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 しょうが ごぼう ねぎ なめこ しらたき	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 ジャキジャキサラダ 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) 砂糖 はちみつゆずゼ リー	植物油	ほうれんそう にんじん むきえだまめ	味付きメンマ ねぎ キャベツ れんこん きゅうり だいこん どうもろこし	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 ヤンニョムチキン ナムル きのこの中華スープ	鶏肉 絹ごし豆腐 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 青ピーマン	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★ 麦ご飯 牛乳 さばの香味揚げ ごぼうサラダ 厚揚げのみそ汁	さば 生揚げ	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、子どもたちからうす味の習慣がつかうように「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、減塩でもおいしく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



# [ 1月 予定献立表 ]



表郷小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
8 木	<b>3学期始業式</b>							
9 金	新春メニュー 麦ごはん	○	鶏肉のみそ焼き ひじきの煮物 七草すいとん汁 紅白ゼリー	牛乳 鶏肉 ひじき 油あげ 大豆	麦ごはん すいとん 油 紅白ゼリー	ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく かぶ だいこん こまつな	625 kcal 28.7 g 15.9 g 2.5 g	
12 月	<b>成人の日</b>							
13 火	ミートソーススパゲティ	○	ブロッコリーのごまサラダ いちご	牛乳 豚肉 大豆ミート チーズ	スパゲティ バター 小麦粉 さとう オリーブ油 ごま	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン ブロッコリー もやし いちご トマト	577 kcal 26.3 g 17.7 g 2.4 g	
14 水	麦ごはん	○	タラのチリソースがけ もやしのサラダ 根菜ごま汁	牛乳 まだら ちくわ 油あげ	麦ごはん かたくり粉 油 さとう ごま油 ごま	にんじん グリーンピース とうもろこし たまねぎ もやし こまつな トマト だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	591 kcal 25.5 g 16.8 g 2.1 g	
15 木	ホットドッグ	○	ミルクメーク(コーヒー) チーズサラダ ABCスープ	牛乳 チーズ 鶏肉 ロングウインナー	コッペパン じゃがいも マカロニ オリーブ油 ミルクメーク(コーヒー)	キャベツ とうもろこし ブロッコ リー たまねぎ パセリ	558 kcal 28.5 g 15.8 g 2.7 g	
16 金	麦ごはん	○	春巻き 春雨サラダ 麻婆豆腐	牛乳 春巻き 鶏肉 豚肉 豆腐	麦ごはん 油 はるさめ さとう ごま油 さとう かたくり粉	にんじん キャベツ きゅうり ねぎ たら たけのこ 干しいたけ	692 kcal 25.8 g 27.8 g 2.2 g	
19 月	麦ごはん	○	鶏とこんにゃくのごまみそがらめ 磯和え 凍み豆腐のみそ汁	牛乳 鶏肉 のり 凍み豆腐	麦ごはん かたくり粉 油 さとう ごま じゃがいも	しょうが こんにゃく ほうれんそう にんじん きゅうり だいこん こまつな ねぎ	553 kcal 24.2 g 15.6 g 2.2 g	
20 火	親子うどん	○	もち米肉団子 水菜の三色あえ みかんゼリー	牛乳 卵 鶏肉 もち米肉団子 ちくわ	ソフト麺 ごま油 さとう ごま みかんゼリー	ねぎ たまねぎ にんじん こまつな ごぼう 干しいたけ みずな もやし	631 kcal 30.0 g 16.2 g 2.6 g	
21 水	麦ごはん	○	白身魚のマヨネーズ焼き 大根サラダ 芋だんご汁	牛乳 まだら ツナ 豚肉	麦ごはん いももち 油 ノンエッグマヨネーズ	パセリ だいこん きゅうり キャベツ はくさい にんじん しめじ ねぎ	578 kcal 25.8 g 16.6 g 2.7 g	
22 木	食パン	○	ポパイチーズオムレツ コールスローサラダ さつまいもシチュー	牛乳 チキンハム 鶏肉 ポパイチーズオムレツ	食パン さとう さつまいも 油	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ しめじ	661 kcal 27.2 g 23.9 g 2.1 g	
23 金	麦ごはん	○	鮭の塩焼き ごま和え すき焼き風煮	牛乳 鮭 牛肉 焼き豆腐	麦ごはん ごま さとう じゃがいも 車ふ 油	ほうれんそう こまつな もやし にんじん こんにゃく はくさい ねぎ 干しいたけ しゅんぎく	600 kcal 28.7 g 19.5 g 2.4 g	
26 月	全国学校給食週間 いわき ツナごはん	○	野菜ミックス肉団子 塩昆布入りおひたし 八杯汁	牛乳 ツナ 野菜ミックス肉団子 こんぶ 豆腐	麦ごはん さとう ごま さといも かたくり粉	にんじん もやし キャベツ きゅうり だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく 干しいたけ	604 kcal 24.3 g 18.9 g 2.6 g	
27 火	全国学校給食週間 白河 白河ラーメン	○	チャーシュー 焼きのり 中華あえ りんごゼリー	牛乳 なた のり チャーシュー 中華くらげ	中華めん はるさめ ごま さとう 油 りんごゼリー	ほうれんそう たけのこ ねぎ にんじん きゅうり もやし	561 kcal 25.3 g 15.6 g 2.4 g	
28 水	全国学校給食週間 会津 ソースカツ丼	○	キャベツサラダ こづゆ	牛乳 とんかつ ほたて	麦ごはん 油 さとう さといも 白玉ふ とんかつ	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん しらたき ごぼう ねぎ こまつな 干しいたけ	611 kcal 21.9 g 17.4 g 2.4 g	
29 木	全国学校給食週間 中通り ナン	○	グリーンカレー 豆サラダ ミルクプリン	牛乳 鶏肉 大豆 ミックスピーズ	ナン じゃがいも バター 油 ごま ごま油 さとう ミルクプリン	にんじん たまねぎ ほうれんそう ブロッコリー だいこん とうもろこし	566 kcal 24.0 g 24.7 g 3.1 g	
30 金	全国学校給食週間 おいしく減塩！市内統一献立 麦ごはん	○	さばの香味あげ ごぼうサラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳 さば 厚揚げ	麦ごはん かたくり粉 油 ごま ノンエッグマヨネーズ	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	618 kcal 24.9 g 21.9 g 2.0 g	
※ 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、市の測定機で放射性物質の検査を行い、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。							月平均栄養価	602.0 kcal 26.1 g 19.0 g 2.4 g

月平均栄養価

602.0 kcal  
26.1 g  
19.0 g  
2.4 g

市では食育の一環として、子供の頃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、だしのうまみを活かしたメニューを組み合わせることで、減塩でもおいしく食べることができます。



# [ 1月 予定献立表 ]



表郷中学校

日	主食	牛乳	おかず	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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	
8 木	<b>3学期始業式</b>							
9 金	新春メニュー 麦ごはん	○	鶏肉のみそ焼き ひじきの煮物 七草汁 紅白ゼリー	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ 鶏肉 大豆	麦ごはん 油 さとう 紅白ゼリー	ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく かぶ だいこん こまつな	712 kcal 32.4 g 16.9 g 2.8 g	
12 月	<b>成人の日</b>							
13 火	ミートソーススパゲティ	○	ブロッコリーのごまサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆ミート ヨーグルト チーズ	スパゲティ バター 小麦粉 さとう オリーブ油 ごま	にんじん 玉葱 マッシュルーム ピーマン ブロッコリー もやし トマト	743 kcal 32.0 g 20.0 g 2.3 g	
14 水	麦ごはん	○	鶏のからあげ きんぴらごぼう 根菜のごま汁	牛乳 鶏肉 鶏肉 油揚げ	麦ごはん かたくり粉 油 ごま さとう ごま油 じゃがいも	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん ねぎ	849 kcal 29.8 g 26.8 g 2.1 g	
15 木	コッペパン	○	ポテトミートグラタン ツナサラダ マカロニスープ	牛乳 豚肉 チーズ ツナ ウィンナー	コッペパン じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 さとう マカロニ	玉葱 にんじん キャベツ とうもろこし きゅうり ブロッコリー	709 kcal 30.4 g 26.0 g 3.6 g	
16 金	麦ごはん	○	春巻き 春雨サラダ 麻婆豆腐	牛乳 春巻き 鶏肉 豚肉 豆腐	麦ごはん 油 はるさめ さとう ごま油 かたくり粉	にんじん キャベツ きゅうり ねぎ たら たけのこ 干しいたけ	819 kcal 29.3 g 28.9 g 2.6 g	
19 月	麦ごはん	○	鶏とこんにゃくのごまみそがらめ 磯和え 凍み豆腐のみそ汁	牛乳 鶏肉 のり 凍り豆腐	麦ごはん かたくり粉 油 さとう ごま じゃがいも	しょうが こんにゃく ほうれんそう もやし にんじん きゅうり だいこん こまつな ねぎ	791 kcal 30.0 g 16.9 g 3.2 g	
20 火	親子うどん	○	野菜ミックス肉団子 水菜の三色あえ	牛乳 卵 鶏肉 野菜ミックス肉団子 ちくわ	ソフト麺 ごま油 さとう ごま	ねぎ 玉葱 にんじん ごぼう 干しいたけ みずな もやし	726 kcal 35.6 g 17.3 g 3.1 g	
21 水	麦ごはん	○	赤魚の三味焼き 切り干し大根の炒め物 すいとん汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 赤魚	麦ごはん さとう ごま 油 すいとん	ねぎ 切干しいたけ こんにゃく 干しいたけ にんじん だいこん ごぼう	797 kcal 35.8 g 17.3 g 3.2 g	
22 木	食パン	○	ミートオムレツ コールスローサラダ さつまいもシチュー	牛乳 チキンハム 鶏肉 ミートオムレツ	食パン 油 さつまいも	キャベツ にんじん 玉葱 とうもろこし パセリ しめじ	854 kcal 33.2 g 27.7 g 3.1 g	
23 金	麦ごはん	○	酢豚 こんにゃくと豆のサラダ 中華スープ	牛乳 豚肉 チキンハム 鶏肉 豆腐 卵	麦ごはん かたくり粉 油 さとう ごま油 ごま	にんじん 玉葱 たけのこ ピーマン とうもろこし えだまめ きゅうり ほうれんそう こんにゃく	722 kcal 30.6 g 18.8 g 2.1 g	
26 月	全国学校給食週間 おいしく減塩！市内統一献立 麦ごはん	○	さばの香味あげ ごぼうサラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳 さば 厚あげ	麦ごはん かたくり粉 油 ノンエッグマヨネーズ	ねぎ ごぼう にんじん きゅうり キャベツ はくさい しめじ	747 kcal 29.5 g 25.7 g 2.8 g	
27 火	全国学校給食週間 白河 白河ラーメン	○	チャーシュー 焼きのり ぎょうざ ナムル	牛乳 なんと のり チャーシュー ぎょうざ	中華めん さとう ごま油	ほうれんそう たけのこ ねぎ にんじん だいこん もやし	776 kcal 34.4 g 21.9 g 3.4 g	
28 水	全国学校給食週間 会津 ソースカツ丼	○	キャベツサラダ こづゆ風汁	とんかつ 牛乳 ちくわ	麦ごはん 油 さとう さといも	キャベツ だいこん にんじん しらた き ごぼう ねぎ	758 kcal 23.8 g 14.6 g 3.5 g	
29 木	全国学校給食週間 中通り 麦ごはん	○	グリーンカレー 豆サラダ ミルクプリン	牛乳 鶏肉 大豆 ミックスビーンズ	麦ごはん じゃがいも バター 油 ごま ごま油 さとう ミルクプリン	にんじん 玉葱 ほうれんそう ブロッコリー だいこん とうもろこ し	854 kcal 33.1 g 23.6 g 3.5 g	
30 金	全国学校給食週間 いわき 麦ごはん	○	たらの味噌マヨ焼き ほうれん草のいりごまあえ 八杯汁	牛乳 まだら 豆腐	麦ごはん 油 ごま ごま油 さといも かたくり粉 ノンエッグマヨネーズ	ほうれんそう もやし にんじん だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく 干しいたけ	763 kcal 28.5 g 19.9 g 2.6 g	
※ 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、市の測定機で放射性物質の検査を行い、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。							月平均栄養価	775.0 kcal 31.2 g 21.5 g 2.9 g

市では食育の一環として、子供の頃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、だしのうまみを活かしたメニューを組み合わせることで、減塩でもおいしく食べることができます。



# 1月 給食よていこんだてひょう



令和7年度

白河市立小野田小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	家で食べてほしい食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 金	ごはん	○	鶏肉の照り焼き 炒めなます 七草汁(ななくさじる) 紅白(こうはく)ゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ 鶏肉	ごはん さとう 油 ごま ごま油 紅白ゼリー	しょうが にんにく 大根 にんじん 干しいたけ ごぼう 白菜 ねぎ 小松菜 しめじ	にゅう せいひん	583 kcal 24.5 g 14.9 g 2.3 g
13 火	<セルフサンドパン> 食パン	○	コロッケ イタリアンサラダ コンソメスープ	牛乳 ウインナー	食パン コロッケ 油	キャベツ きゅうり にんじん コーン 白菜 玉ねぎ パセリ	まめるい	586 kcal 19.3 g 22.5 g 2.5 g
14 水	<6年生が考えた献立> ごはん	○	ばら焼き ツナサラダ なめこ汁	牛乳 豚肉 ツナフレーク 豆腐 煮干し	ごはん さとう 油 ごま油 じゃがいも	玉ねぎ こんにゃく ピーマン にんにく しょうが りんご 小松菜 大根 にんじん コーン なめこ 白菜 ねぎ	くだもの	580 kcal 25.9 g 16.8 g 2.1 g
15 木	けんちんうどん	○	豆腐ナゲット 白菜のおひたし	牛乳 豚肉 豆腐 豆腐ナゲット かつお節	ソフトめん さといも 油 ごま	大根 にんじん ごぼう 白菜 ねぎ こんにゃく 小松菜	さかな	640 kcal 26.5 g 24.1 g 2.8 g
16 金	キーマカレーライス	○	コールスローサラダ 野菜果実ゼリー	牛乳 豚肉 大豆ミート	ごはん じゃがいも 油 野菜果実ゼリー	玉ねぎ にんじん りんご しょうが にんにく キャベツ コーン	かいそう	702 kcal 19.7 g 22.3 g 3.0 g
19 月	ごはん	○	肉だんご ビーフン炒め わかめスープ	牛乳 肉だんご ベーコン わかめ 豆腐	ごはん ビーフン 油 さとう ごま油	キャベツ 小松菜 にんじん もやし ねぎ	くだもの	553 kcal 19.5 g 15.6 g 1.9 g
20 火	コッペパン	○	りんごジャム ミートオムレツ グリーンサラダ 白菜のクリーム煮	牛乳 ミートオムレツ 鶏肉 生クリーム	コッペパン りんごジャム バター	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ 白菜 パセリ	さかな	681 kcal 25.9 g 27.4 g 2.5 g
21 水	<かみかみ献立> ごはん	○	メンチカツ 切り干し大根の炒め煮 いもだんご汁	牛乳 メンチカツ さつま揚げ 豚肉	ごはん さとう 油 いもち	切り干し大根 にんじん 干しいたけ いんげん 白菜 大根	まめるい	625 kcal 20.4 g 18.4 g 2.2 g
22 木	しょうゆラーメン	○	シュウマイ 小松菜のナムル	牛乳 鶏肉 なんと シュウマイ	中華めん ごま油 さとう ごま	もやし ほうれん草 ねぎ メンマ 小松菜 大根 にんじん にんにく	たまご	537 kcal 25.7 g 14.8 g 2.8 g
23 金	<せんいたっぷり献立> ごはん	○	納豆 いそあえ 肉じゃが	牛乳 納豆 のり 豚肉	ごはん じゃがいも さとう 油	小松菜 もやし にんじん 玉ねぎ 干しいたけ こんにゃく いんげん	くだもの	611 kcal 26.3 g 16.1 g 2.6 g
26 月	【全国学校給食週間】 ～始まりの給食～ ごはん 味付けのり	○	マスの塩焼き 白菜の浅漬け すいとん汁	牛乳 のり マス 鶏肉 油揚げ	ごはん すいとん	白菜 きゅうり にんじん 大根 干しいたけ	にゅう せいひん	535 kcal 25.2 g 13.4 g 2.3 g
27 火	【全国学校給食週間】 ～県内の郷土料理や食材を使用した献立①～ 豚丼	○	ほうれん草のサラダ 豆腐のみそ汁 りんご	牛乳 豚肉 ツナフレーク 豆腐 わかめ 煮干し	ごはん 油 さとう ごま油 ごま じゃがいも	しょうが 玉ねぎ こんにゃく ほうれん草 にんじん もやし コーン ねぎ りんご	たまご	603 kcal 23.8 g 18.0 g 2.4 g
28 水	【全国学校給食週間】 ～県内の郷土料理や食材を使用した献立②～ ごはん	○	青じそ入りとりつくね 切り昆布の炒め煮 八杯汁(はちはいじる)	牛乳 青じそ入りとりつくね 豚肉 昆布 さつま揚げ 厚揚げ	ごはん 油 さとう さといも かたくり粉	にんじん たけのこ しらたき こんにゃく 大根 ねぎ ごぼう 干しいたけ	さかな	603 kcal 23.9 g 20.5 g 2.3 g
29 木	【全国学校給食週間】 ～県内の郷土料理や食材を使用した献立③～ 五目うどん	○	いかにんじん 天ぷらまんじゅう	牛乳 鶏肉 油揚げ なんと いか	ソフトめん 小麦粉 かたくり粉 まんじゅう 油	にんじん 干しいたけ ごぼう 小松菜 ねぎ	まめるい	636 kcal 27.7 g 15.7 g 2.3 g
30 金	【全国学校給食週間】 ～おいしく減塩！統一献立～ ごはん	○	さばの香味(こうみ)揚げ ごぼうサラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳 さば 厚揚げ 煮干し	ごはん かたくり粉 油 マヨネーズ ごま	しょうが ねぎ ごぼう にんじん きゅうり キャベツ 白菜 たもぎたけ	くだもの	672 kcal 24.2 g 27.1 g 1.9 g

計15食 ※材料の都合により、献立が変更になる場合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。

## 全国学校給食週間

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。小野田小学校では、26日～30日の5日間に、学校給食の始まりの献立や、県内の郷土料理と食材を取り入れた献立を実施します。

1月栄養価平均 エネルギー610kcal たんぱく質23.9g 脂質19.2g 食塩相当量2.4g

## 1/30(金)に「おいしく減塩！統一献立」を実施します。



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、減塩でもおいしく食べることができます。



# 1月 給食よていこんだてひょう



令和7年度

白河市立釜子小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 金	ごはん	○	鶏肉の照り焼き 炒めなます 七草汁(ななくさじる) 紅白(こうはく)ゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ	ごはん さとう 油 ごま ごま油 紅白ゼリー	しょうが にんにく 大根 にんじん 干しいたけ れんこん 白菜 ねぎ せり 小松菜 しめじ	554 kcal 24.0 g 13.5 g 2.3 g
13 火	食パン	○	マーシャルビンズ ポテトグラタン グリーンサラダ ファイバースープ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	食パン マーシャルビンズ じゃがいも 油 さとう	玉ねぎ ブロッコリー キャベツ コーン かんてん 白菜 にんじん 小松菜 しめじ	682 kcal 27.5 g 31.4 g 2.5 g
14 水	ごはん	○	春巻き 豚キムチ 中華スープ	牛乳 春巻き 豚肉 鶏肉 豆腐	ごはん 油 ごま油	白菜 もやし キムチ なら にんじん 小松菜 まいたけ 干しいたけ ねぎ	611 kcal 21.7 g 23.8 g 2.2 g
15 木	<かみかみ献立> けんちんうどん	○	豆のサラダ さつまポテト	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 大豆	ソフトめん さともい 油 さつまポテト	大根 にんじん ごぼう 白菜 ねぎ こんにゃく キャベツ ブロッコリー	632 kcal 28.6 g 17.6 g 2.9 g
16 金	<せんいたっぷり献立> キーマカレーライス	○	コールスローサラダ みかんゼリー	牛乳 豚肉 大豆ミート	ごはん じゃがいも 油 みかんゼリー	玉ねぎ にんじん りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	674 kcal 18.8 g 21.8 g 2.8 g
19 月	ゆかりごはん	○	厚焼きたまご いそかあえ 肉じゃが	牛乳 たまご のり 豚肉	ゆかりごはん じゃがいも さとう 油	ほうれん草 もやし にんじん 玉ねぎ 干しいたけ こんにゃく いんげん	580 kcal 22.2 g 17.8 g 2.4 g
20 火	<セルフサンドパン> せわれコッペパン	○	ミルメーク 鶏肉のレモンソース フレンチサラダ コンソメジュリアヌ	牛乳 鶏肉 ベーコン	コッペパン かたくり粉 油 さとう ミルメーク	キャベツ きゅうり コーン にんじん 白菜 玉ねぎ セロリ	610 kcal 26.7 g 21.2 g 2.5 g
21 水	ごはん	○	サバのみそ煮 干草あえ 白菜のみそ汁	牛乳 サバ たまご 油揚げ 煮干し	ごはん さとう ごま じゃがいも	ほうれん草 にんじん もやし 白菜 ねぎ	581 kcal 21.5 g 19.9 g 2.4 g
22 木	白河ラーメン	○	チャーシュー 春雨サラダ 野菜果実ゼリー	牛乳 鶏肉 なた チャーシュー ロースハム	中華めん はるさめ ごま ごま油 さとう 野菜果実ゼリー	ほうれん草 もやし ねぎ メンマ キャベツ にんじん きゅうり	548 kcal 26.0 g 13.6 g 3.0 g
23 金	ごはん	○	手作りハンバーグデミグラスソース かいそうサラダ えのきのみそ汁	牛乳 豚肉 たまご こんぶ わかめ 豆腐 煮干し	ごはん パン粉 バター さとう ごま油 じゃがいも	玉ねぎ 大根 にんじん コーン こんにゃく えのき 小松菜	622 kcal 25.1 g 20.1 g 2.6 g
26 月	【全国学校給食週間】 ～始まりの給食～ ごはん 味付けのり	○	鮭の塩焼き 白菜の浅漬け すいとん汁 みかん	牛乳 のり 鮭 鶏肉 油揚げ	ごはん すいとん	白菜 きゅうり にんじん 大根 小松菜 干しいたけ みかん	588 kcal 27.1 g 16.1 g 2.2 g
27 火	<b>弁当持参日</b>						
28 水	【全国学校給食週間】 ～県内の郷土料理や食材を使用した献立①～ ごはん	○	青じそ入り鶏つくね 切り昆布の炒め煮 八杯汁(はちはいじる) りんごゼリー	牛乳 青じそ入り鶏つくね 豚肉 昆布 さつま揚げ 厚揚げ	ごはん 油 さとう さともい かたくり粉 りんごゼリー	にんじん たけのこ しらたき こんにゃく 大根 ねぎ ごぼう 干しいたけ	612 kcal 22.5 g 19.3 g 2.3 g
29 木	【全国学校給食週間】 ～県内の郷土料理や食材を使用した献立②～ 五目うどん	○	いかにんじん 天ぷらまんじゅう	牛乳 鶏肉 油揚げ なた いか	ソフトめん 小麦粉 かたくり粉 油 まんじゅう	えのき 干しいたけ にんじん ねぎ 小松菜	619 kcal 27.5 g 15.4 g 2.6 g
30 金	【全国学校給食週間】 ～おいしく減塩！統一献立～ ごはん	○	さばの香味(こうみ)揚げ ごぼうサラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳 さば 厚揚げ 煮干し	ごはん かたくり粉 油 ごま ノンエッグマヨネーズ	しょうが ねぎ ごぼう にんじん きゅうり キャベツ 白菜 たまごたけ	651 kcal 23.7 g 26.1 g 1.9 g

計14食 ※材料の都合により、献立が変更になる場合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。

1月栄養価平均 エネルギー612kcal たんぱく質24.5g 脂質19.8g 食塩相当量2.5g

## 全国学校給食週間

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。釜子小学校では、26日、28日、29日、30日の4日間に、学校給食の始まりの献立や、県内の郷土料理と食材を取り入れた献立を実施します。

## 1/30(金)に「おいしく減塩！統一献立」を実施します。



市では食育の一環として、子どもたち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。今回は、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、減塩でもおいしく食べることができます。



# 1月 給食予定献立表



令和7年度

白河市立東中学校

日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
8 木	マーボーめん	○	シュウマイ 中華サラダ	牛乳 豆腐 豚肉 シュウマイ	中華麺 ごま油 さとう かたくり粉 マロニー ごま	たけのこ 玉ねぎ 人参 もやし にら ねぎ にんにく しょうが キャベツ	811 kcal 35.9 g 22.6 g 3.4 g
9 金	ごはん	○	鶏肉の照り焼き 炒めなます 七草汁 紅白ゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ	ごはん さとう 油 ごま ごま油 白玉だんご 紅白ゼリー	しょうが にんにく 大根 人参 干しいたけ ごぼう 白菜 ねぎ しめじ	734 kcal 28.2 g 14.6 g 3.0 g
13 火	<セルフサンドパン> 食パン	○	チキンカツ イタリアンサラダ ミネストローネ	牛乳 チキンカツ ウインナー 大豆	食パン 油 バター じゃがいも マカロニ さとう	キャベツ コーン 人参 トマト にんにく 玉ねぎ セロリ パセリ	778 kcal 29.7 g 30.4 g 3.5 g
14 水	ごはん	○	手作りおろしハンバーグ おかかあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 豚肉 卵 かつお節 煮干し	ごはん パン粉 かたくり粉 じゃがいも	玉ねぎ 大根 小松菜 人参 もやし 白菜 ねぎ	722 kcal 27.9 g 18.3 g 3.0 g
15 木	<かみかみ献立> けんちんうどん	○	豆腐ナゲット 大根サラダ	牛乳 豆腐ナゲット 豚肉 豆腐	ソフト麺 里いも 油 さとう	大根 人参 ごぼう 白菜 ねぎ こんにゃく 小松菜 もやし にんにく	817 kcal 32.5 g 27.6 g 3.1 g
16 金	<せんいたっぷり献立> キーマカレーライス	○	コールスローサラダ 野菜果実ゼリー	牛乳 豚肉 大豆ミート	ごはん じゃがいも 油 野菜果実ゼリー	玉ねぎ 人参 りんご しょうが にんにく キャベツ コーン	808 kcal 21.0 g 23.6 g 3.2 g
19 月	ごはん	○	春巻き 春雨サラダ 八宝菜	牛乳 春巻き 豚肉 うずら卵	ごはん 油 春雨 ごま ごま油 さとう 油 かたくり粉	人参 もやし きゅうり しょうが にんにく 白菜 玉ねぎ たけのこ	803 kcal 24.9 g 24.5 g 2.5 g
20 火	コッペパン	○	りんごジャム ミートオムレツ グリーンサラダ ホワイトシチュー	牛乳 ミートオムレツ 鶏肉 生クリーム	コッペパン じゃがいも バター 油	キャベツ ほうれん草 人参 きゅうり 玉ねぎ	839 kcal 30.9 g 30.7 g 3.3 g
21 水	ごはん	○	鶏のから揚げ ポテトサラダ 大根のみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ 煮干し	ごはん かたくり粉 油 じゃがいも マヨネーズ	しょうが 玉ねぎ きゅうり 人参 大根 白菜 ねぎ	790 kcal 26.8 g 27.7 g 2.7 g
22 木	しょうゆラーメン	○	パオズ 豆のサラダ	牛乳 鶏肉 なんと パオズ 大豆	中華麺	もやし ねぎ メンマ ほうれん草 キャベツ 人参 大根	758 kcal 37.7 g 18.0 g 3.4 g
23 金	ごはん	○	納豆 いそあえ おでん	牛乳 納豆 のり 鶏肉 さつま揚げ うずら卵 ちくわ	ごはん さとう	小松菜 もやし 人参 大根 こんにゃく	721 kcal 33.3 g 15.5 g 3.1 g
26 月	【全国学校給食週間】 ～始まりの給食～ ごはん 味付けのり	○	マスの塩焼き 白菜の浅漬け すいとん汁 りんご	牛乳 のり マス 鶏肉 油揚げ	ごはん すいとん	白菜 きゅうり 人参 大根 干しいたけ 小松菜 ねぎ りんご	703 kcal 31.0 g 16.4 g 3.4 g
27 火	【全国学校給食週間】 ～県内の郷土料理や食材を使用した献立①～ 豚丼	○	ほうれん草のサラダ なめこ汁 一口いちごゼリー	牛乳 豚肉 ツナフレーク 豆腐 煮干し	ごはん 油 さとう じゃがいも 一口いちごゼリー	しょうが 玉ねぎ こんにゃく にら ほうれん草 人参 もやし なめこ 白菜 ねぎ	734 kcal 28.0 g 20.7 g 3.0 g
28 水	【全国学校給食週間】 ～県内の郷土料理や食材を使用した献立②～ ごはん	○	豆腐ハンバーグ和風ソースがけ 切り昆布の炒め煮 八杯汁(はちはいじる)	牛乳 豆腐ハンバーグ 豚肉 昆布 さつま揚げ 厚揚げ	ごはん さとう かたくり粉 油 里いも	人参 たけのこ しらたき こんにゃく 大根 ねぎ ごぼう 干しいたけ	756 kcal 25.8 g 23.9 g 3.1 g
29 木	【全国学校給食週間】 ～県内の郷土料理や食材を使用した献立③～ 五目うどん	○	ごまあえ 天ぶらまんじゅう	牛乳 鶏肉 油揚げ なんと	ソフト麺 ごま さとう 小麦粉 かたくり粉 まんじゅう 油	人参 ごぼう 干しいたけ 小松菜 ねぎ ほうれん草 もやし キャベツ	754 kcal 31.0 g 17.4 g 3.3 g
30 金	【全国学校給食週間】 ～おいしく減塩！統一献立～ ごはん	○	さばの香味揚げ ごぼうサラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳 さば 厚揚げ 煮干し	ごはん かたくり粉 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 たもぎたけ	812 kcal 28.6 g 29.8 g 2.4 g

計16食 ※材料の都合により、献立が変更になる場合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。

## 全国学校給食週間

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。東中学校では、26日～30日の5日間に、学校給食の始まりの献立や、県内の郷土料理と食材を取り入れた献立を実施します。

1月栄養価平均 エネルギー771kcal たんぱく質29.6g 脂質22.6g 食塩相当量3.1g

## 1/30(金)に「おいしく減塩！統一献立」を実施します。



市では食育の一環として、子どものころから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、減塩でもおいしく食べることができます。