



令和5年度1月 学校給食予定献立（1月8日～1月19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月	成人の日						
9月 火	黒糖パン 牛乳 鶏肉のスパイス焼き ごぼうサラダ アルファベットスープ	牛乳 鶏肉 ちくわ ベーコン	黒糖パン マヨネーズ ねりごま じゃがいも マカロニ	ごぼう 人参 きゅうり とうもろこし 枝豆 玉ねぎ ぶなしめじ パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	644 kcal 26.6 g 26.6 g 2.2 g	
10月 水	麦ご飯 牛乳 鯖の味噌煮 ハムと大根のサラダ 鶏ごぼう汁	牛乳 さば みそ ハム 鶏肉 油揚げ	麦ご飯 砂糖 マヨネーズ 里芋	生姜 しょうが 大根 きゅうり 人参 みずな ごぼう ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	689 kcal 27.5 g 25.2 g 2.7 g	
11月 木	 鏡開き献立 麦ご飯 牛乳 松風焼き いかにんじん 白玉雑煮	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 みそ 卵 いかにんじん 鶏肉 なんと	麦ご飯 砂糖 パン粉 ごま 白玉だんご	生姜 玉ねぎ ねぎ 人参 大根 白菜 ほうれん草	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	627 kcal 29.2 g 13.6 g 2.5 g	
12月 金	ポークカレーライス 牛乳 県産スモークチキンと豆のサラダ ココアワッフル	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉 チーズ	麦ご飯 砂糖 じゃがいも ココアワッフル	キャベツ 人参 ブロッコリー にんにく 生姜 玉ねぎ グリンピース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	759 kcal 24.4 g 24.4 g 3.2 g	
15月 月	麦ご飯 牛乳 納豆 ほうれん草のごまサラダ おでん	牛乳 納豆 ツナ 生揚げ さつま揚げ がんもどき こんぶ ちくわ ずら卵	麦ご飯 はるさめ ごま マヨネーズ こんにやく 里芋 砂糖	きゅうり 人参 ほうれん草 大根	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	713 kcal 27.6 g 25.7 g 1.7 g	
16月 火	 5年生リクエスト献立 スライス丸パン 牛乳 とり肉の照り焼き ポテトサラダ 冬のミネストローネ	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン 大豆	スライス丸パン 砂糖 じゃがいも マヨネーズ オリーブ油	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 きゅうり にんにく セロリ 大根 ぶなしめじ 白菜 トマト	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	620 kcal 25.9 g 29.8 g 2.7 g	
17月 水	麦ご飯 牛乳 もち米肉団子 もやしのラー油和え 麻婆豆腐	牛乳 ちくわ 豆腐 もち米肉団子 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆ミート みそ	麦ご飯 ごま油 砂糖 サラダ油 片栗粉	もやし 人参 ほうれん草 生姜 にんにく たら ねぎ 干しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	731 kcal 32.3 g 21.8 g 2.0 g	
18月 木	麦ご飯 牛乳 鶏肉の七味焼き 小松菜のおかかチーズ'サラダ' なめこのみそ汁	牛乳 鶏肉 チーズ かつお節 豆腐 みそ	麦ご飯 ごま 砂糖 じゃがいも	ねぎ にんにく 七味唐辛子 もやし 人参 小松菜 なめこ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	583 kcal 24.3 g 17.3 g 2.4 g	
19月 金	【給食のはじまり献立】 麦ご飯 牛乳 鮭の塩焼き たくあん和え けんちん汁	牛乳 鮭 昆布 豆腐 みそ	麦ご飯 砂糖 ごま 里芋 こんにやく	キャベツ きゅうり 人参 たくあん ごぼう 大根 白菜 干しいたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	564 kcal 24.8 g 14.9 g 2.5 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。



令和5年度1月 学校給食予定献立（1月22日～1月31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	働力になる	体の調子を整える			
全国学校給食週間特別献立							
22月	【会津メニュー】 麦ご飯 牛乳 ソースカツ 浅漬け こづゆ	牛乳 豚ロース 卵 ほたて なると	麦ご飯 薄力粉 パン粉 揚げ油 りんごジュース 里芋 しらたき 麩	キャベツ かぶ きゅうり 人参 干しいたけ きくらげ せり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	708 kcal 26.2 g 18.9 g 2.9 g	
23火	【白河メニュー】 白河風ラーメン 牛乳 チンゲン菜と切干大根のナムル みそかんぶら風	牛乳 チャーシュー なると わかめ みそ	中華めん 砂糖 ごま油 ごま いもちボール 揚げ油 砂糖 サラダ油	ほうれん草 しなちく ねぎ 切干大根 チンゲン菜 人参 きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	586 kcal 23.9 g 15.5 g 3.3 g	
24水	【ウェルかむランチ】 かむわかめご飯 鶏肉と野菜の黒酢あん キムチ入トックスープ シークワーサーゼリー	わかめ 鶏肉 豚肉 豆腐	麦ご飯 サラダ油 砂糖 片栗粉 揚げ油 トック じゃがいも シークワーサーゼリー	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 青ピーマン 大根 白菜キムチ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	606 kcal 15.6 g 14.0 g 3.7 g	
25木	【おいしく減塩！統一献立】 麦ご飯 牛乳 鶏肉の彩りみそマヨ焼き ひじき入海藻サラダ カレー風味のコンソメスープ	牛乳 鶏肉 みそ チーズ ツナ 海藻ミックス わかめ しそ ひじき ウィンナー	麦ご飯 マヨネーズ 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 青ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ バセリ 人参 きゅうり チンゲン菜 とうもろこし ほうれん草	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	703 kcal 24.2 g 26.4 g 1.8 g	
26金	【中通りメニュー】 麦ご飯 牛乳 豚肉のじゅうねんみそ焼き ひきなირი 凍み豆腐のみそ汁	牛乳 豚ロース みそ 油揚 げ さつま揚げ 凍り豆腐	麦ご飯 えごま 砂糖 サラダ油 じゃがいも	人参 大根 糸みつば 小松菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	635 kcal 26.6 g 20.3 g 2.4 g	
29月	麦ご飯 牛乳 鶏唐のレモン醤油かけ 春雨サラダ ワンタンスープ	牛乳 鶏肉 ハム 鶏ひき肉 なると	麦ご飯 片栗粉 揚げ油 砂糖 はるさめ ごま油 ごま ワンタン	生姜 にんにく ほうれん草 きゅうり 人参 玉ねぎ 干しいたけ チンゲン菜 にら ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	679 kcal 24.3 g 20.6 g 2.5 g	
30火	米粉パン 牛乳 手作りハンバーグ えびと香草のサラダ コーンポタージュ	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 卵 板なしかまぼこ えび ベーコン	米粉パン パン粉 砂糖 オリーブ油 砂糖 バター じゃがいも	玉ねぎ キャベツ きゅうり パプリカ とうもろこし パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	689 kcal 32.4 g 27.6 g 2.6 g	
31水	麦ご飯 牛乳 鮭の利休揚げ からし和え 油麩のみそ汁	牛乳 鮭 みそ	麦ご飯 砂糖 ごま 片栗粉 揚げ油 油麩 じゃがいも	キャベツ もやし 人参 みずな 玉ねぎ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	622 kcal 24.3 g 16.3 g 1.8 g	
					一日あたり平均	656 kcal 25.9 g 21.1 g 2.5 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。

～1月24～30日は「全国学校給食週間」です～

感謝して食べよう

みなさんのもとの給食がとどくまでに、たくさんの方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。