



1月 給食よていこんだてひょう



令和6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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 木	タンメン	○	パンサンスー 紅白(こうはく)ゼリー	牛乳 豚肉 なたまご ロースハム	中華めん ごめ油 ごま油 はるさめ ごま さとう 紅白ゼリー	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ きゅうり	585 kcal 24.3 g 15.8 g 3.1 g
10 金	ごはん	○	揚げ出し豆腐の肉みそあんかけ 炒めなます 七草汁	牛乳 豆腐 豚肉 油揚げ 鶏肉	ごはん さとう かたくり粉 ごめ油 ごま ごま油	玉ねぎ しょうが 大根 にんじん 干しいたけ ごぼう 白菜 ねぎ せり 小松菜 しめじ	603 kcal 22.1 g 21.0 g 2.3 g
14 火	コッペパン	○	いちご&マーガリン 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 いちご&マーガリン バター	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ 白菜 パセリ	667 kcal 26.1 g 28.3 g 2.3 g
15 水	ごはん	○	ギョーザ 豚キムチ 中華たまごスープ	牛乳 ギョーザ 豚肉 豆腐 たまご	ごはん ごま油	白菜 もやし たら 白菜キムチ にんじん ほうれん草 ねぎ	560 kcal 22.1 g 17.5 g 2.0 g
16 木	肉みそうどん	○	豆腐ナゲット こまつなサラダ	牛乳 豆腐ナゲット 豚肉 ツナフレーク	ソフトめん ごめ油 ごま油	にんじん 干しいたけ 白菜 もやし ねぎ しょうが にんにく 小松菜 キャベツ きゅうり	668 kcal 27.0 g 28.7 g 3.1 g
17 金	<せんいたっぷり献立> ポークカレーライス	○	コールスローサラダ シークワサーゼリー	牛乳 豚肉	ごはん じゃがいも ごめ油 シークワサーゼリー	玉ねぎ にんじん りんご しょうが にんにく パセリ キャベツ きゅうり コーン	689 kcal 20.8 g 20.2 g 3.0 g
20 月	<かみかみ献立> ごはん	○	メンチカツ 豆のサラダ えのきのみそ汁	牛乳 メンチカツ ロースハム 大豆 油揚げ 煮干し	ごはん じゃがいも 大豆油	キャベツ にんじん ブロッコリー えのき 大根 ねぎ	595 kcal 22.7 g 18.6 g 2.1 g
21 火	<セルフサンドパン> 食パン	○	ミルメーク 照り焼きチキン ツナサラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 ツナフレーク ウインナー	食パン さとう マヨネーズ じゃがいも ミルメーク	しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ コーン パセリ	677 kcal 28.6 g 30.7 g 2.6 g
22 水	ごはん	○	納豆 おかかあえ 豚汁	牛乳 納豆 かつお節 豚肉 豆腐	ごはん さといも ごめ油	ほうれん草 にんじん もやし 大根 ごぼう こんにやく ねぎ	565 kcal 25.5 g 15.5 g 2.2 g
23 木	焼きそば	○	えびシューマイ 中華サラダ	牛乳 豚肉 えびシューマイ	焼きそばめん ごめ油 マロニー ごま ごま油 さとう	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン きゅうり さとう	690 kcal 28.1 g 16.8 g 2.9 g
24 金	【全国学校給食週間】 ～おいしく減塩！統一献立～ ごはん	○	さばのごまだれがけ ほうれん草のマヨおひたし じゃがいものそぼろ煮	牛乳 さば 糸かまぼこ かつお節 鶏肉	ごはん ねりごま すりごま さとう かたくり粉 マヨネーズ じゃがいも ごめ油	しょうが ほうれん草 にんじん もやし 玉ねぎ たけのこ えだまめ	701 kcal 30.7 g 24.4 g 1.9 g
27 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 味付けのり マス 鶏肉 油揚げ 煮干し	ごはん すいとん	白菜 きゅうり にんじん 大根 干しいたけ	538 kcal 25.2 g 13.4 g 2.3 g
28 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 りんご	牛乳 豚肉 ツナフレーク 豆腐 煮干し	ごはん ごめ油 さとう ごま油 ごま じゃがいも	しょうが 玉ねぎ こんにやく ほうれん草 にんじん もやし コーン なめこ ねぎ 白菜 りんご	610 kcal 24.7 g 18.3 g 2.1 g
29 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	○	マグロカツ 切り昆布の炒め煮 八杯汁(はちはいじる)	牛乳 マグロカツ 豚肉 昆布 さつま揚げ 厚揚げ	ごはん ごめ油 さとう さといも かたくり粉	にんじん たけのこ しらたき こんにやく 大根 ねぎ ごぼう 干しいたけ	603 kcal 22.9 g 18.7 g 2.5 g
30 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	○	天ぷらまんじゅう いかにんじん	牛乳 鶏肉 油揚げ なたまご いか	ソフトめん 黒糖まんじゅう 小麦粉 かたくり粉 大豆油	干しいたけ にんじん ごぼう 小松菜 ねぎ	638 kcal 28.2 g 15.7 g 2.2 g
31 金	ごはん	○	豆腐ハンバーグ和風ソース ごぼうサラダ さつま汁	牛乳 豆腐ハンバーグ 豚肉 煮干し	ごはん さとう かたくり粉 マヨネーズ ごま さつまいも	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ 大根 こんにやく ねぎ 干しいたけ	673 kcal 21.1 g 25.1 g 2.2 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。小野田小学校では、24日(金)から30日(木)までの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629kcal たんぱく質25.0g 脂質20.5g 食塩相当量2.4g

1/24(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、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。ごまの風味やだしとうま味等を活かし、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。

