



[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 水	3学期始業式						
9 木	せわれコッペパン	○	ロングウインナー 白菜サラダ ABCスープ 新春デザート	牛乳 ロースハム 鶏肉 ウインナー	コッペパン 油 さとう じゃがいも マカロニ オリーブ油 新春デザート(紅白ゼリー)	はくさい きゅうり とうもろこし キャベツ たまねぎ	562 kcal 28.1 g 15.8 g 2.9 g
10 金	麦ご飯	○	豚肉のみそ焼き 水菜とじゃこのサラダ もずくスープ	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ もずく 豆腐 なた	麦ご飯 油	みずな きゅうり にんじん だいこん たけのこ ねぎ えのき	565 kcal 28.0 g 17.8 g 2.3 g
13 月	成人の日						
14 火	ミートソースパゲティ	○	ブロッコリーのごまサラダ フルーツタルト(いちご)	牛乳 豚肉 大豆ミート チーズ 生クリーム	ソフト麺 バター 小麦粉 さとう オリーブ油 ごま タルト	にんじん たまねぎ にんにく 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	758 kcal 28.1 g 30.1 g 3.0 g
15 水	麦ご飯	○	しそ味ひじき 鮭の塩焼き 大根のきんぴら 豚汁	牛乳 しそ味ひじき さけ 鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ	麦ご飯 ごま さとう 油 ごま油 じゃがいも	だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん ごぼう ねぎ	587 kcal 29.1 g 20.0 g 2.9 g
16 木	麦ご飯	○	春巻き ナムル 麻婆豆腐	牛乳 春巻き 豆腐 豚肉 鶏肉 大豆ミート	麦ご飯 油 さとう ごま油 油 かつくり粉	ほうれんそう にんじん もやし にら ねぎ	769 kcal 28.3 g 33.8 g 2.2 g
17 金	そばろごはん	○	マカロニサラダ 冬野菜の和風ミネストローネ ゆめオレンジゼリー	牛乳 鶏肉 ロースハム 鶏肉 ベーコン	麦ご飯 油 さとう マカロニ オリーブ油 ゆめオレンジゼリー ノンエッグマヨネーズ	えだまめ にんじん たまねぎ きゅうり とうもろこし ブロッコリー ねぎ れんこん かぶ トマト	685 kcal 25.0 g 24.2 g 2.3 g
20 月	麦ご飯	○	鶏とこんにゃくのごまみそがらめ 磯和え 厚揚げのみそ汁	牛乳 鶏肉 のり 厚揚げ	麦ご飯 かつくり粉 油 さとう ごま じゃがいも	しょうが ほうれんそう もやし にんじん きゅうり たまねぎ こんにゃく	622 kcal 26.3 g 17.4 g 2.1 g
21 火	みそラーメン	○	ぎょうざ 春雨サラダ	牛乳 豚肉 なた りんご ロースハム	中華めん ごま油 はるさめ さとう ごま	にんじん もやし キャベツ にら ねぎ きゅうり とうもろこし	509 kcal 23.1 g 16.3 g 2.8 g
22 水	ゆかりご飯	○	玉子焼き 五目豆 あさりのみそ汁 ブルーベリーゼリー	牛乳 玉子焼き 大豆 鶏肉 あさり 豆腐	麦ご飯 油 さとう ブルーベリーゼリー	うめゆかり ごぼう にんじん さやいんげん ねぎ こんにゃく	602 kcal 26.5 g 17.7 g 3.2 g
23 木	黒糖パン	○	チキンカツ 海藻サラダ さつまいもシチュー	牛乳 チキンカツ 海藻ミックス 鶏肉	コッペパン 黒砂糖 油 さつまいも 油	だいこん きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ しめじ	696 kcal 28.0 g 24.5 g 3.0 g
24 金	〈おいしく減塩！市内統一献立〉 麦ご飯	○	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 かまぼこ かつおぶし 鶏肉	麦ご飯 ごま さとう かつくり粉 じゃがいも 油	しょうが ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ たけのこ えだまめ	688 kcal 31.0 g 25.3 g 1.8 g
27 月	〈全国学校給食週間 表郷〉 麦ご飯	○	金山納豆 大根サラダ すいとん汁 果物(いちご)	牛乳 納豆 ロースハム 鶏肉 油揚げ	麦ご飯 すいとん	だいこん きゅうり キャベツ ごぼう にんじん こまつな ねぎ いちご	579 kcal 24.7 g 16.0 g 2.3 g
28 火	〈全国学校給食週間 会津〉 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 いか	ソフト麺 小麦粉 かつくり粉 油 さとう 黒糖まんじゅう	にんじん ごぼう ねぎ こまつな	665 kcal 24.8 g 17.6 g 3.1 g
29 水	〈全国学校給食週間 浜通り〉 麦ご飯	○	味のり かじきカツ 切り昆布の炒め物 八杯汁(はちはいじる)	牛乳 のり かじきカツ 昆布 鶏肉 さつま揚げ 豆腐	麦ご飯 油 ごま さとう さとも かつくり粉	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	649 kcal 26.9 g 17.9 g 2.5 g
30 木	〈全国学校給食週間 中通り〉 ナン	○	グリーンカレー チーズサラダ ミルクプリン	牛乳 鶏肉 チーズ	ナン じゃがいも バター 油 ミルクプリン	にんじん たまねぎ ほうれんそう ほうれんそう キャベツ とうもろこし ブロッコリー	582 kcal 23.0 g 27.8 g 3.0 g
31 金	麦ご飯	○	にらまんじゅう チンジャオロース ピリ辛ごぼうスープ	牛乳 にらまんじゅう 牛肉 豚肉 豆腐	麦ご飯 さとう 油 かつくり粉	ピーマン たまねぎ たけのこ ごぼう だいこん にんじん チンゲン菜	575 kcal 26.5 g 14.7 g 2.2 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。



月平均栄養価

631.0 kcal
23.5 g
21.8 g
2.5 g

1/24～1/30は全国学校給食週間！

全国学校給食週間は毎年1/24～1/30までの1週間におこなわれます。この時期は、学校給食の大切さや役割について考える時間です。地元の食材や郷土料理が給食に取り入れられ、地域の食文化を知るきっかけになります。今月の給食では、表郷地域の食材や福島県の郷土料理を献立に取り入れています！みんなで感謝の気持ちを持ちながら、給食を楽しみましょう！

おいしく減塩！市内統一献立

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、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。ごまの風味やだしのうま味等を生かし、うす味でもおいしく食べられるよう工夫されています。