



こんだてひょう



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 木	食パン(2枚) 牛乳 マッシュルーム たれ付肉団子 マカロニサラダ・ ポトフ風スープ/クレープ	タレ付肉団子 ロースハム ウィンナー	牛乳	食パン マカロニ じゃがいも クレープ	マヨネーズ バター	にんじん パセリ	玉ねぎ きゅうり とうもろこし キャベツ セロリー にんにく	749 kcal 22.0 g 41.3 g 2.6 g
10 金	ピーンズカレー 牛乳 コールスローサラダ フルーツヨーグルト和え	えだまめ ひよこまめ 豚肉 ロースハム	牛乳 ヨーグルト	麦ごはん じゃがいも 砂糖 甘みあさりパ イン・みかん	有塩バター マヨネーズ	にんじん	玉ねぎ にんにく キャベツ とうもろこし バナナ	882 kcal 24.1 g 37.7 g 3.4 g
14 火	五目うどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 野菜のごま酢和え	鶏肉 油揚げ ちくわの磯辺揚 げ	牛乳	うどん(ゆず)の 砂糖	植物油 ごま	にんじん ほうれんそう	ねぎ 干し椎茸 もやし キャベツ	604 kcal 30.3 g 18.3 g 2.2 g
15 水	キャロットピラフ 牛乳 チキンナゲット 大根とツナのサラダ 野菜スープ	チキンナゲット まぐろ缶詰 ウィンナー	牛乳 わかめ	キャロットピラ フ じゃがいも	植物油	にんじん パセリ	だいこん きゅうり はくさい セロリー	630 kcal 21.7 g 21.2 g 3.5 g
16 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 かたくり粉	バター 植物油	パセリ ブロッコリー にんじん ほうれんそう	玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム キャベツ 干し椎茸	727 kcal 28.8 g 31.5 g 2.8 g
17 金	麦ご飯 牛乳 ぎょうざ もやしのナムル 麻婆豆腐	ぎょうざ 豚肉 木綿豆腐	牛乳	麦ごはん かたくり粉	ごま油 ごま	ほうれんそう にんじん ピーマン にら	もやし きゅうり しょうが ねぎ 干し椎茸 たけのこ	677 kcal 31.2 g 22.8 g 2.4 g
20 月	麦ご飯 牛乳 さばのみそ煮 大根のきんぴら 白菜のみそ汁	さばのみそ煮 さつまいも 木綿豆腐	牛乳 煮干	麦ごはん 砂糖	ごま 植物油 ごま油	にんじん いんげん こまつな	だいこん こんにゃく はくさい ねぎ	619 kcal 23.8 g 12.0 g 2.3 g
21 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	植物油	にんじん 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	747 kcal 31.6 g 15.9 g 3.3 g
22 水	麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ きのこ和え わかめのみそ汁	鶏肉 木綿豆腐	牛乳 わかめ 煮干	麦ごはん かたくり粉 上白糖 じゃがいも	植物油	にんじん こまつな	しょうが しめじ えのきたけ キャベツ 玉ねぎ	602 kcal 26.1 g 17.1 g 1.8 g
23 木	丸パン 牛乳 トマトオムレツ ツナサラダ パンフキンポタージュ	トマトオムレツ まぐろ缶詰 ベーコン	牛乳	丸パン 薄力粉		にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	600 kcal 23.1 g 24.5 g 3.2 g

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			
24 金	<全国学校給食週間~30日> 白河センター献立~始まりの給食~ 麦ごはん 牛乳 鮭の塩焼き もみ漬け すいとん汁	さけ 鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	麦ごはん 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 はくさい 干し椎茸	600 kcal 30.3 g 14.2 g 2.3 g	
27 月	麦ご飯 牛乳 味付きのり はるまき 切干大根の加・炒め・ いものこ汁 (秋田県)	はるまき さつまいも 鶏肉 油揚げ	味付けのり 牛乳	麦ごはん 砂糖 さといも	植物油	ピーマン にんじん こまつな	切干しだいこん 玉ねぎ ごぼう ねぎ なめこ しらたき	682 kcal 23.0 g 21.4 g 2.6 g
28 火	タンメン 牛乳 シキヤキサラダ 給食週間デザート	豚肉 えび えだまめ	牛乳	中華めん(ゆず)の かたくり粉 砂糖 給食週間ゼリー	ごま ごま油 植物油	にんじん にら	もやし 玉ねぎ キャベツ 干し椎茸 にんにく くれん こん きゅうり だいこん とうもろ こし	596 kcal 26.2 g 14.9 g 2.6 g
29 水	<おいしく減塩!統一献立> 麦ご飯 牛乳 さばのごまだれかけ ほうれん草のマヨおひだし じゃがいものそば煮	さば かつお節 鶏肉 えだまめ	牛乳	麦ごはん 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	マヨネーズ 植物油	ほうれんそう にんじん	しょうが もやし 玉ねぎ たけのこ	753 kcal 31.0 g 28.9 g 1.8 g
30 木	麦ご飯 牛乳 ヤンニョムチキン 中華サラダ ワンタンスープ	鶏肉 焼き豚 たまご	牛乳	麦ごはん かたくり粉 砂糖 ワンタン	植物油 ごま 植物油	にんじん ほうれんそう	しょうが ねぎ キャベツ きゅうり もやし 干し椎茸 たけのこ	655 kcal 26.8 g 19.5 g 1.8 g
31 金	麦ご飯 牛乳 青じそ入り県産鶏つくね 小松菜のおひだし 肉じゃが	青じそ入り県産 鶏つくね 豚肉	牛乳	麦ごはん じゃがいも 小車ふ 砂糖	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	672 kcal 29.7 g 19.5 g 1.8 g

すいとんがのどにつまらないようにゆっくりにゆきましょう!

☆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。24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、市内各校給食校・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。

※ 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 675Kcal、たんぱく質 26.9g、脂質 22.5g、塩分 2.5g