

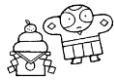
学校給食検査結果のお知らせ(1月)

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7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	17	検出せず
白河市大信学校給食センター					16	検出せず
白河第一小学校					16	検出せず
白河第二小学校					16	検出せず
白河第五小学校					16	検出せず
関辺小学校					16	検出せず
表郷小学校	4	検出せず			16	検出せず
表郷中学校					16	検出せず
小野田小学校	4	検出せず			16	検出せず
釜子小学校					15	検出せず
東中学校					17	検出せず



令和7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	三色ごはん 牛乳 ひじきとツナのサラダ 大根と厚揚げのみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 炒り卵 ひじき ツナ 厚揚げ わかめ	しょうが みずな 人参 ブロッコリー 大根 ねぎ 枝豆	ごはん 砂糖 マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	599・725 Kcal 26.4・31.6 g 19.6・22.8 g 2.4・2.8 g	白三小 白四小 小田川小 みさか小 東北中
9	木	きつねうどん 牛乳 ちくわのゆかり揚げ ほうれん草の磯あえ みかん	牛乳 鶏肉 油揚げ なんと ちくわ 焼きのり	小松菜 人参 ねぎ ごぼう ほうれん草 もやし みかん	ソフト麺 小麦粉 揚げ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	635・886 Kcal 26.9・36.6 g 17.6・23.2 g 3・4.1 g	
10	金	『お正月にちなんだ献立』 ごはん 牛乳 赤魚の塩から揚げ 炒めなます 七草汁 クリーム大福	牛乳 赤魚 油揚げ 鶏肉	しょうが 大根 人参 干しいたけ れんこん 白菜 ねぎ せり 小松菜 しめじ	ごはん 片栗粉 揚げ油 砂糖 白いりごま ごま油 クリーム大福	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	702・823 Kcal 23.8・27.9 g 24.6・27.3 g 2.3・2.6 g	
14	火	食パン 牛乳 ブルーベリー&マーガリン ミートボール ベーコンと野菜のソテー ファイバースープ	牛乳 ミートボール ベーコン	キャベツ 人参 コーン 寒天 かんぴょう 白菜 小松菜 しめじ	食パン バター ブルーベリー&マーガリン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	656・760 Kcal 23.3・26.6 g 26.6・29.2 g 3.3・4 g	
15	水	ごはん 牛乳 手作りカレーコロッケ(ソース) 糸かまサラダ だまこ汁	牛乳 豚ひき肉 粉チーズ 糸かまぼこ 鶏肉	玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり 人参 白菜 しめじ たまねぎ ねぎ	ごはん じゃがいも 米サラダ油 小麦粉 パン粉 揚げ油 バター だまこもち	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	663・791 Kcal 21.8・25.3 g 17.7・19.8 g 2・2.3 g	白二中
16	木	ごはん 牛乳 青じそ入りつくね 和風サラダ すきやき煮	牛乳 青じそ入りつくね 牛肉 厚揚げ	キャベツ 人参 きゅうり 大根 白菜 ねぎ 干しいたけ 春菊	ごはん 米サラダ油 砂糖 こんにやく 車麩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	644・746 Kcal 27.1・30.3 g 22.1・23.7 g 2.1・2.4 g	白二中
17	金	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン ナムル 茎わかめのスープ	牛乳 鶏肉 茎わかめ 豆腐 卵	しょうが ねぎ もやし ほうれん草 大根 人参 白菜	ごはん 片栗粉 揚げ油 米サラダ油 砂糖 白いりごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	590・708 Kcal 23.8・28.3 g 18.7・21.3 g 2・2.4 g	
20	月	『ふくしま健康応援メニュー』 ごはん 牛乳 納豆 豚肉と竹の子の炒め物 野菜の甘みたっぷりみそ汁	牛乳 納豆 豚肉	たけのこ 人参 きくらげ 切干大根 ねぎ かぶ	ごはん 米サラダ油 砂糖 片栗粉 さつまいも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	615・729 Kcal 24.4・28.0 g 17.1・18.9 g 1.9・2.2 g	
21	火	丸パン 牛乳 照り焼きチキン ごぼうサラダ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 ベーコン ひきわり大豆	しょうが にんにく ごぼう 人参 きゅうり キャベツ ほうれん草 玉ねぎ セロリ	丸パン 砂糖 マヨネーズ 白すりごま 米サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	705・866 Kcal 30.3・36.7 g 23.2・27.2 g 3.2・3.9 g	
22	水	わかめごはん 牛乳 厚焼き玉子 大豆サラダ 豚汁	牛乳 大豆 ひきわり大豆 豚肉 豆腐 わかめ	小松菜 人参 もやし ごぼう 大根 白菜 こんにやく ねぎ	ごはん 米サラダ油 砂糖 じゃがいも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	612・715 Kcal 26.4・29.7 g 19.6・21.2 g 2.5・2.8 g	五箇小
23	木	ボンゴレ・ロッシン 牛乳 ブロッコリーサラダ プリン	牛乳 あさり ベーコン 粉チーズ	にんにく しめじ パセリ 玉ねぎ セロリ トマト ブロッコリー キャベツ 人参 きゅうり	スパゲティ麺 小麦粉 片栗粉 オリーブ油 砂糖 プリン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	671・788 Kcal 25.6・30.2 g 18.1・20.3 g 2.1・2.5 g	
24	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 キャベツの浅漬け すいとん汁	牛乳 サケ 鶏肉 油揚げ 味付のり	キャベツ きゅうり 大根 白菜 小松菜 干しいたけ	ごはん すいとん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	599・710 Kcal 27.6・32.2 g 14.3・15.6 g 2.6・2.9 g	
27	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 一口ももゼリー	牛乳 ツナ 油揚げ 打ち豆	人参 アスパラガス キャベツ 玉ねぎ きゅうり 大根 白菜 ねぎ	ごはん 砂糖 白すりごま さといも 一口ももゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	603・718 Kcal 24.7・29.0 g 17.0・19.2 g 2.3・2.6 g	
28	火	【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 サバ 糸かまぼこ 糸かつお節 鶏ひき肉	しょうが ほうれん草 人参 もやし 玉ねぎ たけのこ 枝豆	ごはん 白わりごま 白すりごま 砂糖 片栗粉 マヨネーズ じゃがいも 米サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	702・842 Kcal 29.6・34.9 g 23.8・27.3 g 1.9・2.3 g	
29	水	【全国学校給食週間】～ 東京都 ～ 深川めし 牛乳 こまつなサラダ みそちゃんこ汁	牛乳 あさり 油揚げ ツナ ミートボール	人参 ごぼう 小松菜 キャベツ きゅうり えのき レモン果汁 大根 白菜 しめじ ねぎ 干しいたけ	ごはん 米サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	613・745 Kcal 25.2・30.1 g 21.0・24.7 g 3.2・3.7 g	
30	木	【全国学校給食週間】～ 栃木県 ～ 野菜たっぷり佐野ラーメン 牛乳 ギョーザ いちご	牛乳 チャーシュー なんと ギョーザ	しょうが にんにく 人参 もやし 白菜 ほうれん草 メンマ きくらげ ねぎ いちご	中華めん 米サラダ油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	560・722 Kcal 23.7・29.6 g 14.3・15.7 g 2.9・3.4 g	
31	金	ハヤシライス 牛乳 フレンチサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり トマト	ごはん 米サラダ油 じゃがいも バター 砂糖	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	730・855 Kcal 22.3・25.0 g 24.6・27.8 g 2.4・2.9 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17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641Kcal	たんぱく質25.4g	脂肪19.9g	食塩相当量2.4g
中学校栄養価平均	エネルギー772Kcal	たんぱく質30.1g	脂肪22.6g	食塩相当量2.9g

1月28日(火)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。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を生かし、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。





令和7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 おもに血や肉など体をつくる ものになるもの 	み ど り 体の調子を整えるものになるもの 	き い ろ 熱や力を出す エネルギーのもとになるもの 	【栄養価】				家で食 べてほ しい食 品	お休みの 学校
					エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く 質	脂 質	塩 分		
9 木	清流豚丼（麦ごはん） もやしのナムル ワンタンスープ だいだいのパパロア	牛乳 ぶた肉	しょうが にんにく たまねぎ こんにゃく もやし こまつな チンゲン菜 干しいたけ にんじん	麦ごはん ぶ さとう あぶら ごまあぶら ラーゆ ワンタン だいだいのパパロア	— — — — 634 22.5 19.0 2.2 780 26.5 21.0 2.7			大豆製品	幼稚園	
10 金	黒糖パン チキンのミンチカツ バックソース もやしとわかめのあえもの ミルファンティスー	牛乳 チキンのミンチカツ わかめ たまご 粉チーズ ベーコン	こまつな もやし たまねぎ パセリ	黒糖パン あぶら さとう ごまあぶら ラーゆ ごま パンこ	— — — — 559 25.6 23.0 2.9 817 31.7 27.4 3.7			さ か な	幼稚園	
14 火	図書コラボ給食 ごはん あじフライ バックソース もやしのひき肉いため 油麩のみそ汁	牛乳 あじフライ ぶた肉 だいす とうふ にぼし みそ	にんにく にんじん もやし にら はくさい ねぎ	ごはん あぶら はるさめ かたくりこ ごまあぶら あぶらぶ	— — — — 521 25.5 18.8 2.0 780 30.7 21.3 2.3			きのこ	幼稚園	
15 水	ハッシュドポーク（麦ごはん） ごぼうサラダ 野菜果実ゼリー	牛乳 ぶた肉 かまぼこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース にんにく ごぼう もやし きゅうり	麦ごはん ハヤシルッ あぶら ごま 卵不使用マヨネーズ 野菜果実ゼリー	— — — — 711 21.0 25.1 2.5 877 24.8 28.8 2.9			海 そ う	幼稚園	
16 木	ごはん 白身魚のみそマヨやき ひじきの五目に じゃが芋のみそ汁	牛乳 たら みそ ひじき あぶらあげ とり肉 だいす わかめ にぼし みそ	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ グリンピース はくさい	ごはん 卵不使用マヨネーズ あぶら さとう じゃがいも	— — — — 591 26.2 16.1 2.1 743 31.5 17.9 2.5			くだもの	幼稚園	
17 金	みそラーメン（中華めん） 県産鶏つくね いそかあえ ゆ：だいだいのパパロア 小中：ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 みそ 鶏つくね かまぼこ のり ヨーグルト（小中）	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ もやし にんじん にら コーン ねぎ 干しいたけ こまつな	中華めん ごまあぶら だいだいのパパロア（幼）	429 21.2 16.4 2.4 600 30.3 17.6 3 548 41.3 24.6 3.7			い も 類		
20 月	ごはん とり肉のなんばん漬け キャベツのみそマヨあえ 油あげのみそ汁	牛乳 とり肉 ちくわ みそ あぶらあげ わかめ にぼし	しょうが たまねぎ パプリカ キャベツ にんじん きゅうり もやし ねぎ	ごはん あぶら かたくりこ さとう ごま 卵不使用マヨネーズ	491 19.4 18.5 1.9 632 24.6 22.6 2.4 791 29.5 25.9 2.9			さ か な		
21 火	ごはん さばのごまやき おひたし 呉汁	牛乳 さば かまぼこ とり肉 だいす あぶらあげ みそ	しょうが こまつな もやし にんじん だいこん ねぎ	ごはん ごま じゃがいも	497 18.6 19.1 1.7 646 23.4 24.0 2.2 811 27.9 27.9 2.6			海 そ う		
22 水	ごはん パオズ はるさめサラダ まめみそスープ	牛乳 パオズ ハム わかめ だいす みそ	にんじん もやし きゅうり しょうが にんにく キャベツ たまねぎ ねぎ	ごはん はるさめ ごま ごまあぶら さとう	463 18.1 13.3 2 598 22.8 16.2 2.5 770 28.3 18.9 3			きのこ		
23 木	中学3年生受験応援給食 ごはん チキンカツ バックソース レンコンきんぴら いももち汁 いよかんゼリー	牛乳 チキンカツ さつまあげ あぶらあげ みそ	ごぼう こんにゃく れんこん にんじん いんげん しょうが だいこん ねぎ たもぎたけ	ごはん あぶら さとう ごま いもち いよかんゼリー	595 24.7 16.9 1.9 757 31.5 20.7 2.4 941 38.0 24.0 2.8			緑黄色野菜		
24 金	減量背割れコッペパン ウインナー かいそうサラダ 白菜のクリーム煮	牛乳 ウインナー 海そう かまぼこ ベーコン ホイップクリーム	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん ぶなしめじ はくさい	減量背割れコッペパン バター さとう ごまあぶら マカロニ ベジマメルルッ ポタージュルッ	531 17.8 27.3 2.5 636 21.1 31.3 3 809 26.2 38.7 3.9			くだもの		
27 月	大信小学校希望給食 わかめごはん 手作りチーズハンバーグ コールスローサラダ ミネストローネ 冷凍みかん	牛乳 わかめ とり肉 ぶた肉 チーズ ツナ ベーコン	たまねぎ だいこん にんじん コーン ブロッコリー えだまめ パセリ にんにく 冷凍みかん	ごはん パンこ 卵不使用マヨネーズ マカロニ さとう	552 23.4 22.0 2 713 29.3 27.4 2.5 895 35.1 32.1 3.1			さ か な		
28 火	おいしく減塩！白河市統一献立 ごはん さばのごまだれかけ ほうれん草マヨおひたし じゃが芋のそぼろ煮	牛乳 さば かまぼこ とり肉 かまぼこ かつおぶし	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	ごはん ごま さとう かたくりこ 卵不使用マヨネーズ じゃがいも あぶら	619 20.3 26.9 1.6 755 24.4 30.3 2 943 29.1 35.6 2.3			大豆製品		
29 水	減塩給食 麦ごはん なつとう 五目きんぴら 肉じゃが	牛乳 なつとう とり肉 さつまあげ ぶた肉	ごぼう にんじん こんにゃく ぶなしめじ いんげん たまねぎ 干しいたけ グリーンピース	麦ごはん さとう ごまあぶら ごま あぶら じゃがいも ぶ	537 24.1 16.6 1.2 697 30.4 20.5 1.5 873 36.6 23.5 1.7			緑黄色野菜		
30 木	ボークカレーライス（麦ごはん） ひじきサラダ はるか	牛乳 ぶた肉 ツナ 海そう ひじき	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きゅうり チンゲン菜 コーン はるか	麦ごはん あぶら じゃがいも カレー粉 さとう	510 16.0 14.3 2 657 20.0 17.1 2.6 821 24.0 19.6 3.3			きのこ		
31 金	食パン タンドリーチキン 大根と里わかめのサラダ コンソメスープ マーシャルビーンズ	牛乳 とり肉 ヨーグルト くきわかめ かまぼこ ベーコン	だいこん にんじん きゅうり キャベツ 干しいたけ たけのこ	食パン マーシャルビーンズ カレー粉	458 19.7 19.1 2.3 621 25.9 25.5 3.1 729 30.8 27.8 3.8			さ か な		

★ 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、子どもたち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、塩分の少ない献立の日を「減塩給食の日」としてお知らせしていますので、ご家庭での
の参考にしてください。

1月栄養価平均（幼稚園）	516	20.3	19.1	1.9
（小学校）	658	25.2	22.2	2.4
（中学校）	826	30.7	25.9	2.9

学校給食予定献立（1月8日～1月22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	始業式					
9月 木	麦ご飯 牛乳				エネルギー	686 kcal
	鶏唐のレモン醤油かけ	牛乳 鶏肉 ハム 豆腐	麦ご飯 片栗粉 揚げ油	生姜 にんにく ほうれん草	たんぱく質	24.5 g
	春雨サラダ	みそ	砂糖 はるさめ ごま油	きゅうり 人参 小松菜	脂質	22.1 g
	小松菜のみそ汁		ごま じゃがいも		食塩相当量	2.3 g
10月 金	 鏡開き献立 				エネルギー	652 kcal
	ご飯 牛乳	牛乳 鶏ひき肉	ご飯 砂糖 パン粉	生姜 玉ねぎ ねぎ 人参 大根	たんぱく質	29.9 g
	松風焼き	豚ひき肉 みそ 卵	ごま 砂糖 白玉だんご	白菜 ほうれん草	脂質	14.0 g
	いかにんじん	いかにんじん 鶏肉			食塩相当量	2.6 g
白玉雑煮		なると				
13月	成人の日					
14月 火	 5年1組リクエスト献立 				エネルギー	566 kcal
	スライス丸パン 牛乳				たんぱく質	26.3 g
	タンドリーチキン	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	スライス丸パン	生姜 にんにく 人参 きゅうり	脂質	21.1 g
	コーンサラダ	ハム 鶏肉 わかめ	はちみつ トック	キャベツ とうもろこし 大根	食塩相当量	3.0 g
トックスープ			もやし ねぎ			
15月 水	 ウェルかむランチ 				エネルギー	539 kcal
	麦ご飯				たんぱく質	21.8 g
	ぶりの竜田揚げ	ぶり 竜田揚げ	麦ご飯 揚げ油 里芋	キャベツ もやし 人参 ごぼう	脂質	16.5 g
	からし和え	ソフト煮 水煮		大根 こんにゃく ねぎ	食塩相当量	1.6 g
豚汁	豚肉 豆腐 みそ					
16月 木	 5年2組リクエスト献立 				エネルギー	640 kcal
	麦ご飯 牛乳				たんぱく質	28.2 g
	みそだれ肉団子	牛乳 みそだれ肉団子	麦ご飯 ごま油 砂糖	にんにく 白菜 もやし 人参	脂質	18.3 g
	豚キムチ	豚肉 豆腐 みそ	じゃがいも	たけのこ 白菜キムチ ねぎ	食塩相当量	2.6 g
なめこのみそ汁			なめこ			
17月 金	ポークカレー 牛乳				エネルギー	713 kcal
	イタリアンサラダ	牛乳 豚肉 チーズ	麦ご飯 じゃがいも 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参	たんぱく質	22.7 g
	会津ヨーグルト	板なしかまぼこ		グリーンピース キャベツ 大根	脂質	21.0 g
		ヨーグルト		ブロッコリー 赤パプリカ 枝豆	食塩相当量	3.2 g
20月	麦ごはん 牛乳				エネルギー	596 kcal
	鶏肉の七味焼き	牛乳 鶏肉 チーズ	麦ご飯 ごま 砂糖	ねぎ にんにく 七味唐辛子	たんぱく質	23.5 g
	小松菜のおかかチーズ和え	かつお節 みそ	油麴 じゃがいも	もやし 人参 小松菜 玉ねぎ	脂質	17.4 g
	油麴のみそ汁				食塩相当量	2.2 g
21月 火	食パン ブルーベリージャム				エネルギー	659 kcal
	手作りハンバーグ 牛乳	牛乳 鶏ひき肉	食パン パン粉 砂糖	玉ねぎ 白菜 玉ねぎ チンゲン菜	たんぱく質	28.1 g
	カニカマ和え	豚ひき肉 卵	サラダ油 バター	かぼちゃ パセリ	脂質	25.0 g
	パンプキンポタージュ	かに風味かまぼこ	ブルーベリージャム		食塩相当量	2.8 g
		生クリーム				
22月 水	かむわかめご飯 牛乳				エネルギー	639 kcal
	鶏肉と野菜の黒酢あん	牛乳 わかめ 鶏肉	麦ご飯 サラダ油 砂糖	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参	たんぱく質	20.5 g
	白菜のみそ汁	油揚げ みそ	片栗粉 揚げ油	青ピーマン 白菜 えのきたけ	脂質	18.3 g
			じゃがいも	ねぎ	食塩相当量	3.0 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6年度1月 学校給食予定献立（1月23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	働く力になる	体の調子を整える		
23 木	麦ご飯 餃子 三色和え 麻婆豆腐	牛乳 牛乳 かつお節 豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆ミート みそ 餃子	麦ご飯 砂糖 サラダ油 片栗粉 ごま油	もやし 人参 ほうれん草 生姜 にんにく にら ねぎ 干しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	670 kcal 28.4 g 19.9 g 1.7 g
全国学校給食週間						
24 金	【給食のはじまり献立】 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 豆腐 みそ	麦ご飯 砂糖 ごま 里芋 給食週間ゼリー	キャベツ きゅうり 人参 たくあん ごぼう 大根 白菜 こんにゃく 干しいたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	620 kcal 27.0 g 16.1 g 2.5 g
27 月	【中通りメニュー】 麦ご飯 豚肉のじゅうねんみそ焼き ひきないり 凍み豆腐のみそ汁	牛乳 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	637 kcal 26.7 g 20.3 g 2.5 g
28 火	【白河メニュー】 白河風ラーメン 肉シュウマイ 磯香和え	牛乳 牛乳 チャーシュー なると 肉シュウマイ 焼きのり	中華めん	ほうれん草 しなちく ねぎ 小松菜 もやし 人参	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	566 kcal 25.5 g 16.6 g 3.1 g
29 水	【おいしく減塩！統一献立】 ご飯 鯖のごまだれがけ ほうれん草のマヨおひたし じゃがいものそぼろ煮	牛乳 牛乳 さば かまぼこ かつお節 鶏ひき肉	ご飯 ねりごま ごま 砂糖 片栗粉 マヨネーズ じゃがいも サラダ油	生姜 ほうれん草 人参 もやし 玉ねぎ たけのこ 枝豆	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	720.0 30.2 24.8 1.7
30 木	【会津メニュー】 ご飯 ソースカツ 浅漬け こづゆ	牛乳 牛乳 豚ロース 卵 ほたてがい なると	ご飯 薄力粉 パン粉 揚げ油 りんごジュース 里芋 麴	キャベツ かぶ きゅうり 人参 しらたき 干しいたけ きくらげ 糸みつば	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	686 kcal 25.3 g 19.6 g 2.9 g
31 金	鶏そぼろごはん ちくわのサラダ 水餃子スープ ココアワッフル	牛乳 牛乳 鶏ひき肉 大豆ミート ちくわ かつお節 水餃子	ご飯 砂糖 サラダ油 ごま はるさめ ごま油 ココアワッフル	ごぼう 玉ねぎ 生姜 枝豆 キャベツ とうもろこし 人参 きゅうり チンゲン菜 ねぎ 干しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	594 kcal 23.8 g 14.4 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。					一日あたり平均	
※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。					エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
※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、					639 kcal 25.8 g 19.1 g 2.5 g	
「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

みなさんのもとに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。

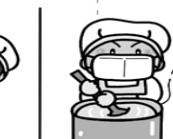
●お店の人



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。

1月学校給食献立予定表

令和7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 木	コッペパン いちごジャム とり肉のレモンソース スパゲティサラダ たまごスープ		牛乳 とり肉 ツナ わかめ たまご パーコン	レモン キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ パセリ	コッペパン ジャム でんぷん マヨネーズ あぶら さとう スパゲティ	きのこ	E: 687 P: 30.4 F: 28.0	塩 2.8 g
10 金	【減塩メニューの日】 麦ごはん ハヤシライス まめめめサラダ ヨーグルト		牛乳 きゅうりく ぶたにく だいす なまクリーム ヨーグルト	しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ えだまめ キャベツ ブロッコリー	むぎごはん あぶら じゃがいも	かいそう	E: 732 P: 28.7 F: 19.9	塩 1.5 g
13 月	成人の日							
14 火	五目うどん ちくわのいそ揚げ キャベツのおかか和え いちご		牛乳 ちくわ あおりの とり肉	にんじん ごぼう しいたけ たけのこ こまつな ねぎ キャベツ もやし いちご	ソフトめん こむぎこ あぶら	だいす製品	E: 588 P: 28.0 F: 16.9	塩 3.7 g
15 水	麦ごはん ハンバーグおろしソース ひじきのツナサラダ たまねぎのみそ汁		牛乳 あつあげ ぶたにく きゅうりく たまご ひじき ツナ だいす みそ	たまねぎ だいこん にんじん こまつな ねぎ	むぎごはん パンこ さとう マヨネーズ	くだもの	E: 696 P: 31.4 F: 23.4	塩 2.6 g
16 木	【ひと口30回カミミ給食】 発芽玄米ごはん ほっけの塩焼き カミカミサラダ さつまいも汁 大豆きなこ		牛乳 ほっけ きりこぶ かたくりわし あぶらあげ みそ だいす きなこ	きりぼしだいこん きゅうり にんじん しょうが なめこ しめじ はくさい こまつな ねぎ	はつがけんまいごはん あぶら さとう でんぷん さつまいも	乳製品	E: 535 P: 20.7 F: 12.7	塩 2.8 g
17 金	麦ごはん 揚げ豆腐の肉みそあんかけ こま和え すまし汁		牛乳 とうふ とり肉	しょうが たまねぎ こねぎ にんじん ほうれんそう もやし きりぼしだいこん えのきだけ ねぎ	むぎごはん でんぷん こむぎこ あぶら さとう こま	さかな	E: 683 P: 27.4 F: 21.7	塩 1.9 g
20 月	青じそごはん 焼きギョーザ 海そうサラダ 八宝菜		牛乳 ぶたにく わかめ イカ エビ あさり	レタス だいこん きゅうり しょうが にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ チンゲンサイ しいたけ	ごはん あぶら でんぷん こむぎこ	だいす製品	E: 585 P: 26.2 F: 15.1	塩 2.2 g
21 火	スパゲティミートソース ブロッコリーとコーンのサラダ バナナ		牛乳 きゅうりく ぶたにく	たまねぎ パセリ トマト ブロッコリー コーン にんじん きゅうり バナナ	スパゲティ あぶら さとう バター	さかな	E: 591 P: 25.1 F: 20.4	塩 1.5 g
22 水	麦ごはん 鮭の香草焼き 野菜炒め 白菜汁		牛乳 さけ ウィナー あぶらあげ みそ	キャベツ たまねぎ にんじん やし ピーマン はくさい だいこん えのきだけ ねぎ	むぎごはん パンこ あぶら じゃがいも	かいそう	E: 675 P: 27.2 F: 25.1	塩 1.7 g
23 木	食パン チョコクリーム エビボテ キャベツサラダ 野菜スープ		牛乳 エビ チーズ パーコン	コーン にんじん パセリ キャベツ ブロッコリー ピーマン はくさい たまねぎ	しょくパン じゃがいも こむぎこ バター あぶら じゃがいも	だいす製品	E: 648 P: 25.1 F: 26.8	塩 2.0 g
24 金	ごはん 味付のり 県産チキンカツ イカにんじん こつゆ ミルクプリン		牛乳 のり とり肉 ほたて イカ	にんじん きくらげ きぬさや	ごはん さといも ふ あぶら いとこんにゃく	やさしい	E: 608 P: 27.4 F: 14.7	塩 1.7 g
27 月	ゆかりごはん とり肉のねぎチーズ焼き わかめソテー 大根汁		牛乳 とり肉 チーズ ぶたにく わかめ とうふ みそ	ねぎ にんじん もやし たけのこ だいこん	ごはん こま あぶら じゃがいも	きのこ	E: 615 P: 30.0 F: 16.8	塩 3.0 g
28 火	白河ラーメン チャーシュー・ゆでたまご チキンボン酢和え チョコクレープ		牛乳 なると ぶたにく たまご とり肉	たけのこ ほうれんそう ねぎ きゅうり キャベツ にんじん	ちゅうかめん さとう こま こむぎこ	くだもの	E: 626 P: 31.8 F: 18.3	塩 3.6 g
29 水	【おいしく減塩！白河市統一献立】 ごはん さばのごまだれかけ 青菜のマヨおひたし じゃがいものそぼろ煮		牛乳 さば かまぼこ とり肉	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	ごはん あぶら こま さとう でんぷん マヨネーズ じゃがいも	かいそう	E: 740 P: 29.5 F: 27.0	塩 1.9 g
30 木	黒糖パン ハムエッグ 大根サラダ クリームシチュー		牛乳 たまご ロースハム ツナ とり肉 パーコン	だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん マッシュルーム かぶ パセリ	こくとうパン あぶら じゃがいも こむぎこ バター	さかな	E: 684 P: 30.9 F: 25.2	塩 2.0 g
31 金	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き こんにゃくサラダ わかめ汁		牛乳 ぶたにく チーズ わかめ あつあげ みそ	しょうが たまねぎ パセリ にんじん きゅうり だいこん こまつな	むぎごはん こんにゃく さつまいも マヨネーズ	きのこ	E: 679 P: 24.5 F: 22.8	塩 2.3 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648kcal、たんぱく質27.8g、脂質20.9g、食塩2.4gです。
- ★ 白河市では、食育の一環として、子どもたち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。



日本の学校給食の始まりは、明治22年までさかのぼります。山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）にある大誓寺というお寺に開校された私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちのために、食事を提供したのが始まりとされています。その後、全国各地へと学校給食が広がっていき、戦争の影響で中断されてしまいました。戦争が終わり、子どもたちの栄養状態を改善するために、アメリカのLARA（アジア救援公認団体）からの援助物資で学校給食が再開されることになりました。そして、昭和21年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」とすることが定められました。昭和25年度からは冬休みと重ならない1月24日～30日の1週間を「全国学校給食週間」とし、学校給食の意義や役割について理解や関心を高めることなどを目的に、毎年、全国でさまざまな行事が行われます。

令和7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
8 水	3学期始業式（給食なし）				
9 木	☆新春お祝い献立☆ まるパン ギョウにゅう ハムカツ キャベツのサラダ コーンポタージュ/おいわいゼリー	牛乳 ハムカツ ロースハム ベーコン	丸パン 植物油 砂糖 ジャがいも バター	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ パセリ	705 kcal 23.2 g 26.2 g 3.7 g
10 金	むぎごはん ギョウにゅう あかうおのしろしょうゆやき ほうれんそうのチーズあえ なめこのみそしる	牛乳 赤魚の白醤油焼き チーズ 木綿豆腐	麦ご飯	キャベツ にんじん ほうれんそう なめこ ねぎ	510 kcal 24.5 g 12.8 g 2.1 g
13 月	成人の日				
14 火	うどん ギョウにゅう ちくわのいそべあげ こまつなもやしのおかかあえ	鶏肉 油揚げ 牛乳 ちくわの磯辺揚げ かつお節	うどん(ワタメ) 砂糖 植物油	にんじん ねぎ ごぼう 干し椎茸 こまつな もやし	557 kcal 28.8 g 16.7 g 2.3 g
15 水	★6年生栄養教室★ むぎごはん ギョウにゅう さばのみそに ほうれんそうのごまあえ とんじる / いちごタルト	牛乳 さばのみそ煮 豚肉 木綿豆腐	麦ご飯 砂糖 植物油 ジャがいも いちごタルト	ほうれんそう もやし にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	752 kcal 27.3 g 23.0 g 2.1 g
16 木	コッペパン ギョウにゅう チーズインハンバーグ コールスローサラダ ワンタンスープ	牛乳 チーズインハンバーグ ロースハム なると	コッペパン 砂糖 マヨネーズ ワンタン	キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり とうもろこし こまつな 干し椎茸 ねぎ	688 kcal 24.9 g 27.6 g 2.9 g
17 金	むぎごはん ギョウにゅう とりのからあげ のりとキャベツの炒め物 とうもろこし とうもろこし	牛乳 鶏肉 焼きのり わかめ 木綿豆腐	麦ご飯 かたくり粉 植物油 ジャがいも	しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし ねぎ	588 kcal 24.6 g 15.1 g 2.1 g
20 月	むぎごはん ギョウにゅう けんさんミートボール ジャキジャキサラダ こんさいのごましる	牛乳 ミートボール	麦ご飯 ごま油 砂糖 さといも	キャベツ れんこん きゅうり にんじん ごぼう とうもろこし だいこん ねぎ こまつな	594 kcal 20.6 g 18.3 g 2.1 g
21 火	やきそば ギョウにゅう ブロッコリーサラダ さつまポテト	豚肉 牛乳	焼きそばめん 植物油	しょうが もやし キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー とうもろこし	762 kcal 31.7 g 16.2 g 2.5 g
22 水	★6年生栄養教室★ むぎごはん ギョウにゅう ぶりのさいきょうやき ひじきのもの けんちゃんじる / れいとうみかん	牛乳 ぶりの西京焼き 大豆 ひじき さつま揚げ 木綿豆腐	麦ご飯 ごま 砂糖 植物油 さといも	こんにゃく にんじん ごぼう いんげん 干し椎茸 だいこん ねぎ みかん	662 kcal 27.6 g 22.1 g 1.9 g
23 木	フルーツクリームパン ギョウにゅう まめツナサラダ コンソメスープ	牛乳 わかめ まぐろ缶詰 大豆 えだまめ ベーコン ホイップクリーム	食パン 砂糖 ごま油 ごま 甘みあつさりみかん・パイナップル	だいこん きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ こまつな 干し椎茸 パセリ	488 kcal 19.5 g 19.2 g 2.7 g
24 金	<全国学校給食週間～30日> ★2年生リクエスト献立★ チキンカレー ギョウにゅう かいそうサラダ アイスクリーム	鶏肉 牛乳 海藻サラダ わかめ	麦ご飯 植物油 ジャがいも ごま油 砂糖 アイスクリーム	たまねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ きゅうり だいこん	806 kcal 21.5 g 33.1 g 3.0 g
27 月	☆白河センター献立☆ むぎごはん ギョウにゅう しろみさかなのピザソースやき ベーコンとやさいのソテー はくさいとにくだんごのスープ	牛乳 ホキ チーズ ベーコン 肉団子	麦ご飯 バター 植物油 はるさめ	たまねぎ しめじ キャベツ にんじん とうもろこし はくさい 干し椎茸 しょうが	631 kcal 26.0 g 21.1 g 2.5 g
28 火	タンメン ギョウにゅう しゅうまい しおこんぶあえ りんごゼリー	豚肉 なると 牛乳 しゅうまい 塩昆布	中華めん(ワタメ) ごま ごま油 植物油 かたくり粉 りんごゼリー	もやし たまねぎ にんじん キャベツ 干し椎茸 たけのこ きくらげ にんにく しょうが だいこん きゅうり	576 kcal 24.9 g 16.3 g 3.4 g
29 水	むぎごはん ギョウにゅう あじつきのり カジキカツ わかめ 鶏肉 だいこんサラダ/いものこじる(秋田県)	味付きのり 牛乳 カジキカツ わかめ 鶏肉	麦ご飯 植物油 さといも 砂糖	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	601 kcal 27.0 g 13.1 g 2.4 g
30 木	☆おいしく減塩！統一献立☆ むぎごはん ギョウにゅう さばのごまだれかけ ほうれんそうのマヨおひたし じゃがいものそぼろに	牛乳 さば ロースハム かつお節 鶏肉 えだまめ	麦ご飯 砂糖 かたくり粉 マヨネーズ ジャがいも 植物油	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	691 kcal 30.0 g 27.0 g 1.8 g
31 金	むぎごはん ギョウにゅう ぶたキムチいため こまつなもやしのおひたし きのこのみそしる	牛乳 豚肉 木綿豆腐	麦ご飯 砂糖 ごま油	はくさい にんじん たまねぎ 白菜キムチ にんにく しょうが こまつな もやし しめじ えのきたけ ねぎ	537 kcal 25.2 g 15.4 g 2.8 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身につくように「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、市内各校給食・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。

※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 634Kcal、たんぱく質 25.5g、脂質 20.2g、塩分 2.5g



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 マッシュポテト 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	ビーンズカレー 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 砂糖 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 パンブキンポタージュ	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 味噌汁のり はるまき 切干大根の加-炒め・ いものこ汁 (秋田県)	はるまき さつま揚げ 鶏肉 油揚げ	味噌汁のり 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 シャキシャキサラダ 給食週間デザート	豚肉 えび えだまめ	牛乳	中華めん(リフト)か 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 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 じゃがいものそぼろ煮	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 だれのこ	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 だれのこ	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 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

☆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。
今月は、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。

※ 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



[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 さつま芋シチュー	牛乳 チキンカツ 海藻ミックス 鶏肉	コッペパン 黒砂糖 油 さつま芋 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(はちはいじり)	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。



[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	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	食パン	○	鶏肉と大豆のトマトソース煮 マカロニサラダ コンソメスープ 新春デザート	牛乳 鶏肉 大豆 チキンハム ウインナー	食パン ジャがいも 油 マカロニ 新春デザート(紅白ゼリー) ノンエッグマヨネーズ	玉葱 パセリ にんじん キャベツ きゅうり トマト	826 kcal 30.4 g 29.6 g 3.1 g
10金	ご飯	○	豚肉のみそ焼き ごま和え 豆腐とじゃがいものみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐	ご飯 油 ごま さとう ジャがいも	ほうれんそう もやし にんじん 玉葱	711 kcal 30.8 g 18.1 g 2.9 g
13月	成人の日						
14火	五目うどん	○	ちくわの磯辺揚げ おかかあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ なたと ちくわの磯辺揚げ かつお節	ソフト麺 油	にんじん ごぼう ねぎ こまつな ほうれんそう キャベツ もやし	868 kcal 34.6 g 27.9 g 3.6 g
15水	ご飯	○	まぐろカツ 白菜と大根の即席漬け 親子煮	牛乳 まぐろカツ 鶏肉 ちくわ 凍り豆腐 卵	ご飯 油	だいこん はくさい にんじん 玉葱 こんにゃく ねぎ	736 kcal 30.0 g 23.1 g 3.1 g
16木	ご飯	○	厚揚げと豚肉の味噌炒め ほうれん草の風味あえ のっぺい汁	牛乳 豚肉 厚揚げ 鶏肉 豆腐	ご飯 さとう ごま さといも かたくり粉	玉葱 ピーマン にんじん ほうれんそう もやし しょうが ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ	652 kcal 29.6 g 18.0 g 2.7 g
17金	そばろごはん	○	ツナとキャベツのあえもの 冬野菜の和風ミネストローネ りんごゼリー	牛乳 鶏肉 わかめ ツナ	ご飯 油 さとう はるさめ オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ りんごゼリー	えだまめ キャベツ きゅうり にんじん ねぎ れんこん かぶ ブロッコリー トマト	816 kcal 28.3 g 23.2 g 2.3 g
20月	ご飯	○	赤魚の三味焼き 五目きんぴら 豚汁 果物(いちご)	牛乳 さつま揚げ 豚肉 豆腐 赤魚	ご飯 さとう ごま ごま油 じゃがいも	ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん だいこん いちご こんにゃく	735 kcal 32.0 g 15.1 g 3.5 g
21火	ご飯	○	春巻き もやしのひき肉炒め 白玉入り中華スープ	牛乳 春巻き 鶏肉 大豆ミート 卵	ご飯 油 マロニー かたくり粉 ごま油 白玉	にんじん もやし にら ねぎ ほうれんそう しめじ	790 kcal 24.4 g 24.2 g 2.1 g
22水	ご飯	○	鶏肉のマヨネーズ焼き 小松菜サラダ もやしの味噌汁	牛乳 鶏肉 チーズ ツナ 豆腐	ご飯 油 ジャがいも ノンエッグマヨネーズ	玉葱 ピーマン パセリ こまつな キャベツ きゅうり もやし ねぎ	779 kcal 32.6 g 33.5 g 3.1 g
23木	コッペパン	○	県産ももジャム ミンチカツ ポパイサラダ かぼちゃのシチュー	牛乳 鶏肉 ミンチカツ	コッペパン 油 さとう バター ももジャム	ほうれんそう キャベツ とうもろこし にんじん かぼちゃ 玉葱 パセリ	811 kcal 30.2 g 29.3 g 3.5 g
24金	〈おいしく減塩！市内統一献立〉 ご飯	○	さばのごまだれがけ ほうれん草のマヨおひたし じゃがいものそばろ煮	牛乳 さば 糸かまぼこ かつおぶし 鶏肉	ご飯 ごま さとう かたくり粉 じゃがいも 油 ノンエッグマヨネーズ	しょうが ほうれんそう にんじん もやし 玉葱 たけのこ えだまめ	783 kcal 32.1 g 28.5 g 2.3 g
27月	〈全国学校給食週間 表郷〉 ご飯	○	金山納豆 大根サラダ すいとん汁 りんご	牛乳 納豆 ロースハム 鶏肉 油揚げ	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 りんご	729 kcal 26.7 g 16.1 g 2.5 g
28火	〈全国学校給食週間 白河〉 白河ラーメン	○	焼きのり こんにゃくサラダ 一口いちごゼリー	牛乳 なたと チャーシュー のり チキンハム	中華めん さとう ごま油 ごま 一口いちごゼリー	ほうれんそう メンマ ねぎ にんじん キャベツ きゅうり こんにゃく	731 kcal 33.6 g 36.0 g 3.7 g
29水	〈全国学校給食週間 浜通り〉 ご飯	○	かじきカツ 切り昆布の炒め物 八杯汁(はちはいじる)	牛乳 かじきカツ 昆布 鶏肉 厚揚げ	ご飯 油 ごま さとう さといも かたくり粉	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	734 kcal 27.5 g 20.0 g 3.0 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 ジャがいも バター 油 ミルクプリン	にんじん 玉葱 ほうれんそう キャベツ とうもろこし ブロッコリー	716 kcal 27.8 g 27.8 g 3.3 g
31金	ご飯	○	ぎょうざ ナムル 麻婆豆腐	牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉 ぎょうざ	ご飯 さとう ごま油 油 かたくり粉	ほうれんそう にんじん だいこん にら ねぎ	756 kcal 28.5 g 25.7 g 2.2 g
							761.0 kcal 29.9 g 24.8 g 3.0 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。



月平均栄養価

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



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 なんと たまご ロースハム	中華めん こめ油 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 こめ油 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 にら 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 こめ油 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 こめ油 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 こめ油	ほうれん草 にんじん もやし 大根 ごぼう こんにゃく 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 こめ油 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 こめ油	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 こめ油 さとう ごま油 ごま じゃがいも	しょうが 玉ねぎ こんにゃく 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 こめ油 さとう さといも かたくり粉	にんじん たけのこ しらたき こんにゃく 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 なんと 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 こんにゃく 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。





1月 給食よていこんだてひょう



令和6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 木	五目あんかけラーメン	○	バンサンスー 紅白(こうはく)ゼリー	牛乳 豚肉 なんと たまご ロースハム	中華めん こめ油 かたくり粉 ごま油 春雨 ごま さとう 紅白ゼリー	干しいたけ にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ たけのこ きくらげ きゅうり	588 kcal 24.6 g 15.4 g 3.0 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 こめ油 ごま ごま油	玉ねぎ しょうが 大根 にんじん 干しいたけ れんこん 白菜 ねぎ せり 小松菜 しめじ	587 kcal 22.2 g 19.9 g 2.2 g
14 火	コッペパン	○	マーシャルピンズ ポテトグラタン コーンサラダ オニオンスープ	牛乳 鶏肉 チーズ ウインナー	コッペパン マーシャルピンズ じゃがいも	玉ねぎ パセリ キャベツ コーン きゅうり にんじん 白菜 しめじ	711 kcal 27.8 g 32.5 g 2.9 g
15 水	ごはん	○	手作りハンバーグデミグラスソース 大根サラダ えのきのみそ汁	牛乳 豚肉 たまご ロースハム 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 きゅうり にんじん えのき 小松菜	626 kcal 26.3 g 20.5 g 2.2 g
16 木	<かみかみ献立> 肉みそうどん	○	きびなごカリカリフライ 豆のサラダ	牛乳 豚肉 きびなごカリカリフライ 鶏肉 大豆	ソフトめん こめ油 ごま油 大豆油	にんじん 干しいたけ 白菜 もやし ねぎ しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー	605 kcal 28.8 g 21.3 g 2.7 g
17 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	ごはん じゃがいも こめ油 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	682 kcal 19.0 g 21.9 g 2.7 g
20 月	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 大豆油 ごま油	白菜 もやし にら 白菜キムチ にんじん 小松菜 まいたけ 干しいたけ ねぎ	622 kcal 22.0 g 25.0 g 2.3 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 トマトとたまごのスープ	牛乳 鶏肉 ツナフレーク たまご	食パン さとう ノンエッグマヨネーズ ミルメーク	しょうが にんにく パセリ キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ コーン 小松菜 トマト	628 kcal 29.5 g 26.2 g 2.3 g
22 水	ごはん	○	豚みそカツ おかかあえ けんちん汁 一口ブルーベリーゼリー	牛乳 豚みそカツ かつお節 豆腐	ごはん 大豆油 ごま さとも こめ油 一口ブルーベリーゼリー	ほうれん草 にんじん もやし 大根 こんにゃく ごぼう 干しいたけ ねぎ	638 kcal 22.4 g 20.3 g 1.9 g
23 木	焼きそば	○	シューマイ 中華サラダ	牛乳 豚肉 シューマイ 中華くらげ	焼きそばめん こめ油 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	676 kcal 27.0 g 19.5 g 2.8 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 じゃがいも こめ油	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	698 kcal 29.6 g 25.1 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	○	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 煮干し	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	595 kcal 27.2 g 16.2 g 2.2 g
28 火	弁 当 持 参 日						
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①～ ごはん	○	県産カジキカツ 切り昆布の炒め煮 八杯汁(はちはいじる)	牛乳 カジキカツ 豚肉 昆布 さつま揚げ 厚揚げ	ごはん こめ油 さとう さとも 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	606 kcal 24.9 g 16.2 g 2.4 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②～ 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 なんと 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	えのき 干しいたけ にんじん ねぎ 小松菜	621 kcal 27.7 g 15.5 g 2.6 g
31 金	豚丼	○	こまつなサラダ なめこ汁 シークワサーゼリー	牛乳 豚肉 ツナフレーク 豆腐 煮干し	ごはん こめ油 さとう じゃがいも シークワサーゼリー	しょうが 玉ねぎ こんにゃく にら 小松菜 キャベツ きゅうり なめこ ねぎ 白菜	596 kcal 22.7 g 18.3 g 2.1 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、関心を高めの一週間になっています。釜子小学校では、24日(金)から30日(木)までの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月栄養価平均 エネルギー632kcal たんぱく質25.4g 脂質20.9g 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。



1月 給食予定献立表



令和6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 水	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 紅白ゼリー	牛乳 豆腐 豚肉 油揚げ 鶏肉	ごはん さとう かたくり粉 米油 ごま ごま油 白玉だんご 紅白ゼリー	玉ねぎ しょうが 大根 人参 干しいたけ ごぼう 白菜 ねぎ せり 小松菜 しめじ	794 kcal 24.7 g 21.2 g 2.9 g
9 木	タンメン	○	春巻き パンサンスー	牛乳 豚肉 春巻き ロースハム	中華麺 ごま油 大豆油 春雨 ごま さとう	しょうが にんにく 人参 もやし キャベツ 干しいたけ メンマ ねぎ きゅうり	802 kcal 31.6 g 23.3 g 3.8 g
10 金	ごはん	○	赤魚の西京焼き ひじきの炒め煮 けんちん汁	牛乳 赤魚 ひじき 大豆 豆腐	ごはん こめ油 さとう さといも	人参 ごぼう いんげん こんにゃく 大根 ねぎ	714 kcal 28.1 g 17.3 g 3.1 g
14 火	コッペパン	○	パテチョコレート 鶏肉のレモンソースがけ ジャーマンポテト コンソメスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン ウインナー	コッペパン パテチョコレート かたくり粉 大豆油 さとう じゃがいも 米油 バター	玉ねぎ グリンピース 人参 キャベツ	837 kcal 33.5 g 34.0 g 3.4 g
15 水	ごはん	○	ギョーザ 豚キムチ 白玉中華スープ	牛乳 ギョーザ 豚肉 鶏肉 油揚げ	ごはん さとう ごま油 白玉だんご	白菜 もやし なら ねぎ 白菜キムチ 人参 小松菜	747 kcal 26.4 g 19.4 g 2.6 g
16 木	親子かきたまうどん	○	もちいなり 白菜のおかかあえ	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ なんと かつお節	ソフト麺 もち かたくり粉 ごま	人参 干しいたけ ごぼう 玉ねぎ 小松菜 白菜 ほうれん草	749 kcal 33.3 g 17.8 g 3.3 g
17 金	キーマカレーライス	○	グリーンサラダ シークワサーゼリー	牛乳 豚肉 大豆ミート	ごはん じゃがいも 米油 シークワサーゼリー	玉ねぎ 人参 りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり 大根	778 kcal 20.6 g 21.7 g 3.0 g
20 月	ごはん	○	ポークロquette もやしのひき肉炒め 凍り豆腐のみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 凍り豆腐 煮干し	ごはん じゃがいも パン粉 小麦粉 大豆油 米油 マロニー かたくり粉 ごま油	人参 もやし なら 白菜 ねぎ 大根	785 kcal 24.6 g 22.9 g 2.4 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 ミネストローネ	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 マカロニ じゃがいも 米油 バター ミルメーク	しょうが にんにく キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ コーン セロリー トマト パセリ	835 kcal 34.2 g 35.8 g 3.3 g
22 水	<せんいたつぱり&かみかみ献立> ごはん	○	納豆 五目きんぴら みそちゃんこ汁	牛乳 納豆 さつま揚げ 肉団子 油揚げ	ごはん 米油 さとう ごま	こんにゃく ごぼう 人参 大根 いんげん 干しいたけ 白菜 えのき しめじ ねぎ	781 kcal 30.2 g 23.4 g 2.7 g
23 木	焼きそば	○	えびシューマイ 中華あえ	牛乳 豚肉 えびシューマイ 中華くらげ	焼きそば麺 米油 さとう ごま油	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン きゅうり	793 kcal 33.9 g 19.7 g 3.6 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 じゃがいも 米油 マヨネーズ	しょうが ほうれん草 人参 もやし 玉ねぎ たけのこ 枝豆	863 kcal 35.6 g 28.5 g 2.4 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 みかん	牛乳 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 人参 大根 干しいたけ 小松菜 ねぎ みかん	709 kcal 30.7 g 15.4 g 3.5 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	○	小松菜サラダ なめこ汁 りんごゼリー	牛乳 豚肉 ツナフレーク 豆腐 煮干し	ごはん 米油 さとう じゃがいも りんごゼリー	しょうが 玉ねぎ こんにゃく にら 小松菜 キャベツ きゅうり なめこ ねぎ 白菜	760 kcal 27.7 g 21.9 g 3.0 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 米油 さとう さといも かたくり粉	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	737 kcal 26.5 g 19.3 g 3.0 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	○	ほうれん草のごまあえ たふらまんじゅう	牛乳 鶏肉 油揚げ なんと	ソフト麺 すりごま ねりごま さとう 小麦粉 かたくり粉 黒糖まんじゅう 大豆油	人参 ごぼう 干しいたけ 小松菜 ねぎ ほうれん草 キャベツ もやし	760 kcal 31.0 g 18.3 g 3.2 g
31 金	ごはん	○	手作りハンバーグデミグラスソース キャベツのサラダ たまごスープ	牛乳 豚肉 卵 ベーコン	ごはん パン粉 バター さとう 米油	キャベツ ブロッコリー 人参 コーン にんにく 玉ねぎ ほうれん草	762 kcal 28.0 g 23.8 g 2.4 g

計17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、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777kcal たんぱく質29.4g 脂質22.6g 食塩相当量3.0g

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。

