

# 4月学校給食献立予定表

令和5年4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
7 金	【入学・進級祝い給食】 赤飯 とり肉の竜田揚げ いそ香和え なめこ汁 さくらゼリー	牛乳 とりにく のり とうふ みそ	しょうが こまつな もやし にんじん なめこ だいこん ねぎ	せきはん ごま じゃがいも あぶら でんぷん	さかな	E: 603 P: 23.7 F: 17.3	塩 2.1 g
10 月	青じごはん 厚焼きたまご チキンボン酢和え 凍み豆腐汁	牛乳 たまご とりにく みそ しみどうふ	にんじん ねぎ きゅうり キャベツ こまつな だいこん	ごはん さとう あぶら ごま じゃがいも	さかな	E: 570 P: 27.4 F: 15.3	塩 2.6 g
11 火	【減塩メニューの日】 スパゲティミートソース 海そうサラダ ヨーグルト	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく わかめ ヨーグルト	たまねぎ パセリ トマト レタス だいこん きゅうり	スパゲティ あぶら さとう バター	だいた製品	E: 624 P: 28.0 F: 20.9	塩 1.6 g
12 水	麦ごはん さばのみそ焼き わかめソテー 小松菜汁	牛乳 さいのみそ ぶたにく わかめ あぶらあげ	しょうが にんじん もやし たけのこ こまつな だいこん	むぎごはん さとう ごま あぶら じゃがいも	きのこ	E: 570 P: 27.8 F: 14.1	塩 2.3 g
13 木	【ひと30回カミカミ給食】 七穀ごはん イカカツフライ カミカミサラダ 根菜汁 大豆きなこ	だいたす きなこ イカ きざみこぶ とりにく かたくちいわし みそ	きりぼしだいこん きゅうり にんじん しょうが だいこん れんこん しめじ	ななこごはん あぶら さとう じゃがいも でんぷん	乳製品	E: 562 P: 21.9 F: 13.0	塩 1.8 g
14 金	麦ごはん ポークカレー ツナ和え ジュシーフルーツ	牛乳 ぶたにく だいたす ツナ	しょうが たまねぎ にんじん パセリ キャベツ こまつな グレープフルーツ	むぎごはん あぶら じゃがいも バター	さかな	E: 702 P: 25.8 F: 21.1	塩 2.3 g
17 月	麦ごはん ハンバーグきのこソース ブロッコリーのおかか和え キャベツ汁	牛乳 ぶたにく きゅうにく たまご あぶらあげ みそ	たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー にんじん キャベツ	むぎごはん パンこ バター さとう マヨネーズ じゃがいも	さかな	E: 699 P: 30.5 F: 21.7	塩 2.3 g
18 火	五目うどん ちくわのいそ揚げ ごま酢和え	牛乳 とりにく ちくわ あおりのり あぶらあげ	にんじん ごぼう しいたけ たけのこ こまつな たまねぎ もやし ビーマン	ソフトめん こむぎこ あぶら ごま さとう	たまご	E: 596 P: 26.5 F: 18.0	塩 3.6 g
19 水	豚どん(麦ごはん) 糸かまサラダ かきたま汁 いちご	牛乳 ぶたにく かまぼこ とうふ たまご	にんじん たまねぎ ごぼう しょうが だいこん きゅうり こまつな いちご	むぎごはん いとこんにやく あぶら さとう でんぷん	きのこ	E: 602 P: 27.9 F: 14.6	塩 2.3 g
20 木	給食なし						
21 金	麦ごはん 鮭の塩焼き ベーコンと野菜のソテー ごまみそ汁	牛乳 さけ ベーコン あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん いら コーン だいこん こまつな	むぎごはん あぶら バター じゃがいも ごま	たまご	E: 631 P: 24.8 F: 22.1	塩 2.3 g
24 月	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ わかめ汁	牛乳 ぶたにく ツナ わかめ あつあげ みそ	しょうが たまねぎ パセリ キャベツ にんじん きゅうり だいこん	むぎごはん マカロニ マヨネーズ じゃがいも ごま	さかな	E: 645 P: 26.2 F: 20.4	塩 2.3 g
25 火	みそラーメン あじフリッター まめまめサラダ ぶどうゼリー	牛乳 あじ ぶたにく あさり みそ だいたす	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ コーン ねぎ チンゲンサイ えだまめ ブロッコリー	ちゅうかめん あぶら	かいそう	E: 696 P: 31.8 F: 22.4	塩 3.2 g
26 水	ゆかりごはん 豚肉シューマイ ナムル マーボー豆腐	牛乳 ぶたにく とうふ みそ	もやし にんじん きゅうり しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ いら	ごはん あぶら さとう ごま でんぷん	さかな	E: 707 P: 27.7 F: 24.7	塩 3.1 g
27 木	食パン 牛乳 ブルーベリージャム ツナキャセロール りんごサラダ 野菜スープ	牛乳 ツナ チーズ ロースハム ベーコン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ りんご にんじん	しょくパン ジャム マカロニ こむぎこ バター あぶら じゃがいも	だいた製品	E: 644 P: 25.1 F: 25.0	塩 2.1 g
28 金	麦ごはん チンジャオロースー 中華和え コーンスープ	牛乳 ぶたにく くらげ ロースハム とうふ たまご	しょうが ビーマン しいたけ たけのこ きゅうり キャベツ コーン ねぎ チンゲンサイ	むぎごはん あぶら さとう でんぷん	さかな	E: 611 P: 27.6 F: 18.0	塩 2.4 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631kcal、たんぱく質26.8g、脂質19.2g、食塩2.4gです。
- ★ 白河市では、食育の一環として、子どものころ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。

## 学校給食の役割

<p>栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。</p> 	<p>給食時間における準備から片付けの実践活動を通し、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けます。</p> 	<p>給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。</p> 
--	---	--

