



# こんだてひょう

# 今月の給食目標

《上手な食べ方》食器の位置・三角食べ 姿勢・食事のマナー

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人分・ たんぱく質 脂質 食塩相当量	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人分・ たんぱく質 脂質 食塩相当量						
1月	☆ <b>こどもの日メニュー</b> ☆ たけのこご飯 牛乳 さばの塩焼き 小松菜ともやしのおかか和 なめこのみそ汁	鶏肉 油揚げ さばの塩焼き かつお節 木綿豆腐	牛乳 煮干	たけのこご飯 三温糖	ごま にんじん、さやえ んどう、こまつな	たけのこ、もやし、 なめこ、ねぎ	608 kcal 30.6 g 21.2 g 1.9 g	19 金	麦ご飯 のり佃煮 牛乳 肉の野菜炒め 筑前煮	豚肉 鶏肉 さつま揚げ	のりの佃煮 牛乳	麦ごはん 三温糖 かたくり粉 さといも	植物油	青ピーマン、にん じん、いんげん	キャベツ、玉葱、 しょうが、たけの こ、れんこん、ごほ う、干し椎茸、こん にゃく、だいこん	626 kcal 25.8 g 17.5 g 1.9 g	
2 火	五目うどん 牛乳 枝豆フリッター ほうれん草のごま和え 柏もち	鶏肉 油揚げ かつお節 枝豆フリッター	牛乳	うどん(ワタカ) 三温糖 柏もち	植物油 ごま	にんじん、ほうれ んそう	ねぎ、干し椎茸、も やし	699 kcal 31.0 g 16.7 g 2.6 g	22 月	麦ご飯 牛乳 はるまき ナムル 麻婆豆腐	はるまき 豚肉 木綿豆腐	牛乳	麦ごはん 三温糖 かたくり粉	植物油 ごま油 ごま	ほうれんそう、に んじん、青ピーマ ン、にら	もやし、きゅうり、 しょうが、ねぎ、干 し椎茸、たけのこ	787 kcal 29.2 g 32.6 g 2.5 g
8 月	ひじきご飯 牛乳 若竹信田 五色和え ジャガイモとイガノのみそ汁	信田煮 油揚げ 焼き豚 錦糸たまご	牛乳 わかめ 煮干	ひじきご飯 三温糖 じゃがいも	植物油 ごま油 ごま	にんじん、ほうれ んそう、いんげん	もやし、玉葱	612 kcal 26.9 g 17.6 g 2.2 g	23 火	焼きそば 牛乳 おさかなナゲット ごぼうサラダ 果物(グレープフルーツ)	豚肉 おさかなナゲット	牛乳	焼きそばめん	植物油 マヨネーズ (全卵型)	にんじん、青ピー マン	もやし、キャベツ、 玉葱、ごぼう、きゅ うり、グレープフ ルーツ	843 kcal 32.9 g 24.3 g 3.5 g
9 火	スパゲティナポリタン 牛乳 キャベツのサラダ 青梅ゼリー	ウィンナー	牛乳	スパゲッティ 三温糖 青梅ゼリー	オリーブ油 有塩バター 植物油	にんじん、青ピー マン、トマト缶詰	玉葱、にんにく、 しょうが、キャベ ツ、だいこん、とう もろこし	660 kcal 21.3 g 22.6 g 2.0 g	24 水	《 <b>減塩メニューの日</b> 》 麦ご飯 牛乳 鮭のごまマヨネーズ焼き 野菜のごま酢和え じゃが芋と豆腐のみそ汁	へにぎげ 油揚げ	牛乳 煮干	麦ごはん 三温糖 じゃがいも	マヨネーズ (全卵型) ごま 植物油	パセリ、ほうれん そう、にんじん、こ まつな	もやし、キャベツ、 切干しだいこん、 ねぎ	619 kcal 26.1 g 21.6 g 1.7 g
10 水	麦ご飯 牛乳 あじフライ 小松菜もやしのラー油和え 豚汁	あじフライ 豚肉 木綿豆腐	牛乳	麦ごはん さといも	植物油 ごま	こまつな、にんじ ん	もやし、ごぼう、だ いこん、はくさい、 こんにゃく、ねぎ	611 kcal 24.6 g 18.5 g 1.9 g	25 木	麦ご飯 牛乳 トンカツ ブロッコリーサラダ ポトフ風スープ・ アセロラゼリー	トンカツ まぐろ缶詰 ウィンナー	牛乳	麦ごはん じゃがいも アセロラゼリー	植物油 有塩バター	ブロッコリー、に んじん、パセリ	キャベツ、きゅう り、玉葱、セロリー、 にんにく	641 kcal 18.0 g 16.3 g 2.0 g
11 木	食パン(2枚) 牛乳 いちご&マーガリン ローストチキン 野菜サラダ・ ホワイトシチュー	鶏肉 ロースハム ベーコン	牛乳 わかめ ベシヤメル ルウ	食パン 三温糖 じゃがいも いちごジャム	ごま油 有塩バター マーガリン	にんじん、ブロッ コリー、パセリ、こ まつな	しょうが、キャベ ツ、だいこん、玉葱、 マッシュルーム	632 kcal 30.8 g 24.5 g 3.2 g	26 金	チキンカレー 牛乳 糸かまサラダ フルーツポンチ	鶏肉 糸かまぼこ	牛乳	麦ごはん じゃがいも 甘みあっさりみ かん、甘みあっさ りパン	植物油 有塩バター	にんじん、ブロッ コリー	玉葱、にんにく、 キャベツ、きゅう り、バナナ	760 kcal 22.8 g 29.0 g 3.6 g
12 金	麦ご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き アスパラサラダ チンゲン菜のみそ汁	豚肉 まぐろ缶詰 木綿豆腐	牛乳 わかめ 煮干	麦ごはん 三温糖	植物油	アスパラガス、に んじん、チンゲン 菜	玉葱、しょうが、 きゅうり、ぶなし めじ	658 kcal 28.8 g 23.6 g 2.1 g	29 月	チキンピラフ 牛乳 トマト入りオムレツ フレッシュサラダ ミネストローネ	トマトオムレツ ロースハム 大豆 ベーコン	牛乳	チキンピラフ 三温糖 じゃがいも マカロニ	植物油	にんじん、ブロッ コリー、トマト缶 詰、パセリ	玉葱、グリーンピー ス、とうもろこし、 キャベツ、きゅう り、セロリー、にん にく	700 kcal 25.5 g 24.3 g 2.2 g
16 火	しょうゆラーメン 牛乳 ショウロンボウ わかめのサラダ	焼き豚 なると ショウロンボウ	牛乳 わかめ	中華めん(ワタカ)、 三温糖	植物油 ごま油 ごま	ほうれんそう	味付きメンマ、 しょうが、にんに く、ねぎ、キャベツ、 だいこん、きゅう り、とうもろこし	519 kcal 21.9 g 14.6 g 2.4 g	30 火	麦ご飯 牛乳 ハンバーグ コールスローサラダ ワンタンスープ	ハンバーグ ロースハム	牛乳	麦ごはん 三温糖 ワンタン かたくり粉	マヨネーズ (全卵型)	にんじん、ほうれ んそう	キャベツ、玉葱、と うもろこし、干し 椎茸、たけのこ、ね ぎ	678 kcal 24.4 g 24.5 g 2.0 g
17 水	麦ご飯 牛乳 さんまの蒲焼き ほうれん草のおひたし あさりのみそ汁	さんま あさり 油揚げ	牛乳 わかめ 煮干	麦ごはん 薄力粉 三温糖	植物油 ごま	ほうれんそう、に んじん	しょうが、もやし、 ねぎ	649 kcal 27.7 g 23.6 g 2.5 g	31 水	三色ご飯 牛乳 春雨サラダ 白菜と豆腐のみそ汁 果物(オレンジ)	鶏ひき肉 たまご むきえだまめ ロースハム 木綿豆腐	牛乳 わかめ 煮干	麦ごはん 三温糖 はるさめ(乾)	植物油 ごま油 ごま	にんじん、こまつ な	もやし、キャベツ、 きゅうり、はくさい、 ねぎ、パレンシ アオレンジ	616 kcal 26.3 g 18.9 g 2.0 g
18 木	コッペパン 牛乳 ワカソーセージ サラスパサラダ コーンポタージュ	フランクフルト ロースハム	牛乳	コッペパン スパゲッティ 三温糖 じゃがいも	ごま ごま油 マヨネーズ (全卵型)	にんじん、パセリ	玉葱、きゅうり、と うもろこし	819 kcal 27.7 g 34.2 g 3.8 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。 ※給食材料の都合により献立内容を変更することがありますのでご了承ください。			5月の児童 (8~9歳) 栄養師平均	670 kcal 26.4 g 22.4 g 2.4 g				