



6月 給食よていこんだてひょう



令和5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
1木	お弁当持参日						
2金	<かみかみ献立> もち玄米入りごはん	○	鶏肉のごまみそあえ キャベツの浅漬け 玉ねぎのみそ汁 レモンゼリー	牛乳 とり肉 油揚げ 煮干し	もち玄米入りごはん こめ油 ごま さとう かたくり粉 じゃがいも レモンゼリー	こんにゃく きゅうり にんじん キャベツ 玉ねぎ にはら	672 kcal 24.4 g 16.3 g 2.5 g
5月	ごはん	○	若竹信田煮 おかかあえ いりどり	牛乳 若竹信田煮 かつお節 とり肉	ごはん こめ油 さとう 里芋	ほうれんそう にんじん もやし 大根 こんにゃく いんげん レンコン	568 kcal 22.4 g 16.2 g 1.5 g
6火	ピザトースト	○	フレンチサラダ 野菜スープ	牛乳 ウインナー ツナフレーク シュレットチーズ	食パン こめ油 じゃがいも さとう	玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり にんじん コーン しめじ パセリ	710 kcal 26.3 g 26.8 g 3.0 g
7水	ごはん	○	アジフライ 生揚げのみそ炒め もやしのみそ汁	牛乳 あじフライ 生揚げ ぶた肉 凍り豆腐 わかめ 煮干し	ごはん さとう こめ油	玉ねぎ 干しいたけ にんじん ピーマン もやし ねぎ	618 kcal 24.9 g 19.7 g 2.3 g
8木	しょうゆラーメン	○	もち米肉だんご ナムル	牛乳 もち米肉団子 とり肉 なんと ひきわり大豆	中華めん ごま ごま油 さとう	もやし ほうれん草 ねぎ コーン メンマ こまつな 大根 にんじん	622 kcal 29.4 g 16.0 g 2.3 g
9金	三色丼	○	ごぼうサラダ 大根のみそ汁 かみかみデザート (大豆の甘みそがらめ)	牛乳 とり肉 ぶた肉 たまご とうふ 大豆 煮干し	ごはん さとう こめ油 ごま ノンエッグマヨネーズ	グリーンピース ごぼう にんじん きゅうり キャベツ 大根 しめじ ねぎ	627 kcal 26.1 g 18.6 g 1.9 g
12月	ごはん	○	県産厚焼きたまご もやしのひき肉炒め なめこのみそ汁	牛乳 厚焼きたまご ぶた肉 とうふ ひきわり大豆 煮干し	ごはん ごま油 かたくり粉 マロニー	にんじん もやし にはら なめこ ねぎ 白菜	563 kcal 21.9 g 17.8 g 2.7 g
13火	ゆかりごはん	○	県産チキンカツ ブロッコリーサラダ むらくも汁	牛乳 チキンカツ たまご とうふ とり肉	ゆかりごはん こめ油 さとう かたくり粉	ブロッコリー にんじん キャベツ コーン 玉ねぎ ほうれん草	584 kcal 23.2 g 18.9 g 3.3 g
14水	ごはん	○	赤魚の西京焼き おひたし 豚汁	牛乳 赤魚 ぶた肉 豆腐	ごはん さとう こめ油 じゃがいも	ほうれん草 もやし にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	572 kcal 25.1 g 15.3 g 2.0 g
15木	タンメン	○	春巻き 中華サラダ	牛乳 ぶた肉 春巻き	中華めん ごま ごま油 さとう こめ油 マロニー	にんじん もやし キャベツ メンマ きゅうり	671 kcal 23.2 g 23.9 g 2.4 g
16金	ポークカレーライス (発芽胚芽米入りごはん)	○	グリーンサラダ 県産ももゼリー	牛乳 ぶた肉	発芽胚芽米入りごはん じゃがいも こめ油 ももゼリー	玉ねぎ にんじん パセリ りんご キャベツ きゅうり	685 kcal 19.8 g 19.5 g 2.9 g
19月	ごはん	○	おかか佃煮 豚しゃぶサラダ えのきのみそ汁 国産オレンジ(あまくさばんかん)	牛乳 おかか佃煮 ぶた肉 海藻 とうふ 煮干し	ごはん じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ こんにゃく にんじん きゅうり えのき こまつな ねぎ 国産オレンジ	538 kcal 20.7 g 15.1 g 2.2 g
20火	コッペパン	○	はちみつ&マーガリン 鶏肉のレモンソースがけ コールスローサラダ オニオンスープ	牛乳 とり肉 ウインナー	コッペパン はちみつ&マーガリン さとう こめ油	キャベツ アスパラガス にんじん コーン レモン 玉ねぎ こまつな	748 kcal 29.1 g 24.5 g 2.5 g
21水	キムタクごはん	○	キャベツといかのあえもの チンゲンサイのスープ バナナ	牛乳 ひきわり大豆 たまご いか ぶた肉	ごはん マロニー ごま油 こめ油 かたくり粉	にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ チンゲンサイ 干しいたけ パナナ	573 kcal 22.4 g 15.7 g 2.5 g
22木	わかめうどん	○	いかの甘辛揚げ ごま酢あえ	牛乳 わかめ とり肉 なんと いか ちくわ	ソフトめん かたくり粉 こめ油 さとう ごま ごま油	ごぼう 干しいたけ にんじん ねぎ もやし きゅうり	641 kcal 31.5 g 18.1 g 3.9 g
23金	ごはん	○	サバのねぎみそ焼き 五目きんぴら 小松菜と油揚げのみそ汁	牛乳 サバ ぶた肉 油揚げ 煮干し	ごはん さとう ごま じゃがいも こめ油	ねぎ ごぼう こんにゃく にんじん いんげん 干しいたけ こまつな	608 kcal 26.3 g 19.3 g 2.2 g
26月	ごはん	○	鶏の唐揚げ ビーフン炒め わかめスープ	牛乳 とり肉 ベーコン わかめ とうふ	ごはん かたくり粉 上新粉 こめ油 ビーフン さとう ごま油	キャベツ チンゲンサイ にんじん ねぎ	618 kcal 23.0 g 19.3 g 3.1 g
27火	<せんいたつぱり献立> キャロットパン	○	ハンバーグケチャップソース アスパラサラダ コーンポタージュ	牛乳 ハンバーグ 生クリーム	キャロットパン バター さとう	にんじん アスパラガス キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン パセリ	881 kcal 30.4 g 30.5 g 4.4 g
28水	ごはん	○	いわしの梅煮 いんげんのごまあえ さつま汁	牛乳 いわしの梅煮 ぶた肉 煮干し	ごはん ごま さとう さつまいも	いんげん キャベツ もやし にんじん ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ 干しいたけ	546 kcal 21.8 g 12.9 g 1.9 g
29木	お弁当持参日						
30金	<減塩献立> ごはん	○	シュウマイ 大根とにらのラー油あえ 八宝菜	牛乳 シュウマイ ひきわり大豆 ぶた肉 うずらの卵 いか	ごはん ごま油 ごま こめ油 かたくり粉	大根 にんじん にはら キャベツ 玉ねぎ チンゲンサイ たけのこ	625 kcal 24.5 g 21.7 g 1.3 g

計20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。



6月は **食育週間** です。

6月栄養価平均 エネルギー634kcal たんぱく質24.8g 脂質19.3g 食塩相当量2.5g

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。今年度も毎月、塩分の少ないメニューの日を「減塩メニューの日」としてお知らせする他、市内統一の減塩献立の実施や減塩レシピの紹介を予定しています。ご家庭でも、「いつもよりちょっとうす味」に取り組んでみましょう！