



こんだてひょう



今月の給食目標 《好き嫌いをなく何でも食べよう》

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杯・ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 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	麦ご飯 砂糖 かたくり粉 さといも	620 kcal 25.8 g 17.5 g 1.9 g
4 月	麦ご飯 牛乳 ポロニアカツ キャベツのサラダ じゃが芋と豆腐のみそ汁	ポロニアカツ 油揚げ	牛乳 煮干	麦ご飯 砂糖 じゃがいも	619 kcal 20.7 g 15.4 g 2.0 g
5 火	焼きそば 牛乳 たこナゲット ブロッコリーサラダ	豚肉 たこナゲット	牛乳	焼きそばめん 砂糖	798 kcal 32.7 g 20.7 g 3.3 g
6 水	麦ご飯 牛乳 さばの塩焼き 五目きんぴら 大根と油揚げのみそ汁	さばの塩焼き 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 煮干	麦ご飯 砂糖	637 kcal 30.8 g 20.9 g 2.4 g
7 木	丸パン 牛乳 鶏のハーフ焼き 野菜サラダ クリームシチュー	鶏肉 ロースハム ベーコン	牛乳 わかめ パシメレルウ	丸パン パン粉 砂糖 じゃがいも	638 kcal 30.5 g 25.6 g 3.0 g
8 金	豚丼 牛乳 中華サラダ ワタンスープ	豚肉 焼き豚 錦糸たまご	牛乳	麦ご飯 砂糖 ワンタン かたくり粉	647 kcal 29.1 g 16.7 g 2.3 g
11 月	麦ご飯 牛乳 いわしの梅煮 磯和え 肉じゃが	いわしの梅煮 豚肉	牛乳 刻みのり	麦ご飯 砂糖 じゃがいも 小車ふ	661 kcal 32.6 g 18.0 g 2.4 g
12 火	山菜うどん 牛乳 枝豆フリッター ひじき入り大根サラダ ぶどうゼリー	鶏肉 油揚げ 枝豆フリッター	煮干 牛乳 ひじき	うどん(ワトメ) 砂糖 ぶどうゼリー	629 kcal 23.0 g 20.5 g 1.8 g
13 水	麦ご飯 牛乳 豚肉のネギソースがけ わかめとツナのサラダ じゃが芋のみそ汁	豚肉 まぐろ缶詰 油揚げ	牛乳 わかめ 煮干	麦ご飯 砂糖 じゃがいも	626 kcal 27.9 g 20.6 g 2.4 g
14 木	コッパン 牛乳 白身魚のフライ コールスローサラダ ポトフ風スープ	白身魚フライ ロースハム ウィンナー	牛乳	コッパン 砂糖 じゃがいも 有塩バター	694 kcal 34.5 g 26.5 g 3.0 g
15 金	三色ご飯 牛乳 春雨サラダ 白菜と豆腐のみそ汁	鶏ひき肉 たまご えだまめ ロースハム 木綿豆腐	牛乳 わかめ 煮干	麦ご飯 砂糖 はるさめ(乾)	610 kcal 26.3 g 18.9 g 2.0 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杯・ たんぱく質 脂質 食塩相当量
19 火	みそラーメン 牛乳 "川"川はるまき 五色和え	豚ひき肉 はるまき 焼き豚 錦糸たまご	牛乳 わかめ	中華めん(ワトメ) 砂糖	708 kcal 28.3 g 30.8 g 2.9 g
20 水	★ふくしき健康応援メニュー★ 麦ご飯 ふりかけ 牛乳 青じそ入り鶏つくね わかめのおひたし 野菜と豚肉のごまみそスー	青じそ入鶏つく ね 豚肉	牛乳 わかめ	麦ご飯 ごま油	704 kcal 24.6 g 27.7 g 2.7 g
21 木	コッパン 牛乳 アツソーセージ カントリーサラダ わかめスープ	フランクフルト ロースハム ベーコン	牛乳 わかめ	コッパン フレンチドレッシング	623 kcal 24.3 g 25.0 g 3.4 g
22 金	麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ サラスパサラダ えのきのみそ汁	鶏肉 ロースハム	牛乳 煮干	麦ご飯 かたくり粉 スパゲッティ 砂糖 じゃがいも	656 kcal 26.4 g 21.5 g 2.1 g
25 月	麦ご飯 牛乳 豚肉 もやしのラー油和え 小松菜スープ	豚肉	牛乳 わかめ	麦ご飯 かたくり粉 じゃがいも 砂糖	652 kcal 23.8 g 16.5 g 2.5 g
26 火	スパゲティボリタン 牛乳 シャキシャキサラダ 果物(オレンジ)	ウィンナー えだまめ	牛乳	スパゲッティ 砂糖	619 kcal 22.3 g 22.1 g 1.9 g
27 水	キャロットピラフ 牛乳 豆腐ナゲット フレンチサラダ 卵スープ	ロースハム たまご	牛乳 わかめ	キャロットピラフ 砂糖 かたくり粉	575 kcal 19.3 g 18.7 g 2.7 g
28 木	《減塩メニューの日》 麦ご飯 牛乳 鮭の塩焼き 野菜のごま和え けんちん汁	鮭の塩焼き 豚肉 木綿豆腐	牛乳 煮干	麦ご飯 砂糖 さといも	591 kcal 28.7 g 15.8 g 1.8 g
29 金	☆お月見メニュー☆ ホークカレー 牛乳 ピーズサラダ お月見デザート	豚肉 えだまめ 大豆 焼き豚	牛乳 チーズ	麦ご飯 じゃがいも 砂糖 お月見ゼリー	846 kcal 25.3 g 35.3 g 3.9 g

※給食は、市の測定器で放射線物質検査を行い、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。

9月の児童(8~9歳)の栄養価平均 1杯(1人) -658Kcal、たんぱく質26.8g、脂質21.7g、塩分2.5g

★ふくしき健康応援メニューとは…★

県と福島県食育応援企業団が考案した県内産の野菜を使用した減塩メニューです。

今回は「味の素(株)」が考案したメニューを、給食用にアレンジして20日に提供します。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください!

【野菜と豚肉のごまみそスープ】

【材料】2人分		
ピーマン 30g	水 1.5カップ	
玉ねぎ 40g	ほんだし 小さじ1	
にんじん 35g	みそ 大さじ1/2	
豚バラ薄切り肉 40g	すり白ごま 大さじ1	
冷凍とうもろこし 40g	ごま油 大さじ1	

(作り方)

- ①ピーマン、玉ねぎは1.5cm角、にんじんはいちょう切りにする。豚肉は2cm幅に切る。
- ②鍋にごま油を熱し、豚肉を入れて炒め、①ととうもろこしを加え炒め合わせる。
- ③水を加えて煮立て、アクをとる。本だしを加え5分ほど煮、みそを加えて溶かし、最後にすりごまを加える。