



# こんだてひょう



## 今月の給食目標

《感謝して食べよう》



白河市立関辺小学校

| 日   | 献立名   | 赤の仲間・<br>血や肉になる                     |                 | 黄の仲間・<br>熱や力の元になる             |                  | 緑の仲間・<br>体の調子を整える     |   | 1人分・<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量          |
|-----|---|-------------------------------------|-----------------|-------------------------------|------------------|-----------------------|---|---------------------------------------|
| 1水  | わかめご飯<br>牛乳<br>五目卵焼き<br>小松菜のおかか和え<br>けんちん汁      | 卵<br>かつお節<br>豚肉<br>木綿豆腐             | 牛乳<br>煮干        | わかめごはん<br>さといも                | ごま               | ごまつな<br>にんじん          | もやし、だいこん、<br>ねぎ、ごぼう、干し<br>椎茸、はくさい、こ<br>んにゃく | 629 kcal<br>27.5 g<br>21.9 g<br>2.4 g |
| 2木  | コッペパン<br>牛乳<br>ワカソーセイジ<br>キャベツのサラダ<br>玉ねぎのスープ   | フランクフルト<br>ベーコン                     | 牛乳              | コッペパン<br>三温糖                  | 植物油              | にんじん<br>パセリ           | キャベツ、だいこ<br>ん、とうもろこし、<br>玉葱、マッシュ<br>ルーム(水煮) | 659 kcal<br>24.3 g<br>27.6 g<br>3.9 g |
| 6月  | 麦ご飯<br>牛乳<br>ハンバーグ<br>野菜のごま酢和え<br>えのきのみそ汁       | ハンバーグ                               | 牛乳<br>煮干        | 麦ごはん<br>三温糖<br>じゃがいも          | 植物油<br>ごま        | ほうれんそう<br>ごまつな        | もやし、キャベツ、<br>切干しだいこん、<br>えのきだけ、ねぎ           | 626 kcal<br>22.9 g<br>17.7 g<br>2.4 g |
| 7火  | 焼きそば<br>牛乳<br>チキンナゲット<br>こんにゃくサラダ               | 豚肉<br>チキンナゲット<br>ロースハム              | 牛乳<br>わかめ<br>煮干 | 焼きそばめん                        | 植物油              | にんじん<br>青ピーマン         | もやし、キャベツ、<br>玉葱、こんにゃく、<br>きゅうり              | 786 kcal<br>34.5 g<br>18.5 g<br>3.9 g |
| 8水  | 麦ご飯<br>牛乳<br>鶏の唐揚げ<br>大根サラダ<br>わかめのみそ汁          | 鶏肉<br>ロースハム<br>木綿豆腐                 | 牛乳<br>わかめ<br>煮干 | 麦ごはん<br>かたくり粉<br>三温糖<br>じゃがいも | 植物油              | にんじん                  | しょうが、だいこ<br>ん、きゅうり、キャ<br>ベツ、玉葱              | 602 kcal<br>26.3 g<br>17.4 g<br>2.2 g |
| 9木  | 黒糖パン<br>牛乳<br>たれ付肉団子<br>フレンチサラダ<br>じゃがいも入りツナスープ | だれ付肉団子<br>ロースハム<br>ベーコン             | 牛乳              | 黒糖パン<br>三温糖<br>じゃがいも          | 植物油              | ブロッコリー<br>にんじん<br>パセリ | キャベツ、きゅう<br>り、玉葱、とうもろ<br>こし                 | 485 kcal<br>18.6 g<br>17.7 g<br>2.9 g |
| 10金 | 三色ご飯<br>牛乳<br>春雨サラダ<br>大根と油揚げのみそ汁<br>ミニトマト      | 鶏ひき肉<br>たまご<br>えだまめ<br>ロースハム<br>油揚げ | 牛乳<br>煮干        | 麦ごはん<br>三温糖<br>はるさめ           | 植物油<br>ごま油<br>ごま | にんじん<br>ミニトマト         | もやし、キャベツ、<br>きゅうり、だいこ<br>ん、ねぎ               | 622 kcal<br>26.4 g<br>19.7 g<br>2.0 g |
| 13月 | 就学時健康診断のため、午前下校給食なし                             |                                     |                 |                               |                  |                       |   |                                       |
| 14火 | 弁当 ※6年生校外学習                                     |                                     |                 |                               |                  |                       |   |                                       |
| 15水 | 麦ご飯<br>牛乳<br>青しそ入り県産鶏つくね<br>ほうれん草のおひたし<br>豚汁    | 青しそ入り県産<br>鶏つくね<br>豚肉<br>木綿豆腐       | 牛乳              | 麦ごはん<br>さといも                  | 植物油              | ほうれんそう<br>にんじん        | もやし、ごぼう、だ<br>いこん、はくさい、<br>こんにゃく、ねぎ          | 618 kcal<br>22.8 g<br>19.2 g<br>2.2 g |
| 16木 | コッペパン<br>牛乳<br>県産チキンカツ<br>ツナサラダ<br>ポークビーンズ      | 県産チキンカツ<br>まぐろ缶詰<br>大豆<br>豚肉        | 牛乳              | コッペパン<br>三温糖<br>じゃがいも         | 植物油              | にんじん                  | キャベツ、きゅう<br>り、玉葱                            | 729 kcal<br>33.5 g<br>27.4 g<br>2.8 g |

| 日   | 献立名  | 赤の仲間・<br>血や肉になる           |                 | 黄の仲間・<br>熱や力の元になる               |                                      | 緑の仲間・<br>体の調子を整える              |  | 1人分・<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量          |
|---|--|---------------------------|-----------------|---------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|--|---------------------------------------|
| 17金   | ハヤシライス<br>牛乳<br>カントリーサラダ<br>県産一口もせりー                         | 豚肉<br>ロースハム               | 牛乳              | ごはん<br>じゃがいも<br>ゼリー             | フレンチドレ<br>ッシング                       | にんじん<br>パセリ                    | 玉葱、ふなしめじ、<br>にんにく、きゅう<br>り、キャベツ、だい<br>こん           | 701 kcal<br>21.1 g<br>24.5 g<br>4.0 g |
| 20月   | 麦ご飯<br>牛乳<br>豚肉のしょうが焼き<br>野菜のあえもの<br>なめこのみそ汁                 | 豚肉<br>木綿豆腐                | 牛乳<br>煮干        | 麦ごはん<br>三温糖                     | ごま油<br>ごま                            | ほうれんそう<br>にんじん                 | 玉葱、しょうが、も<br>やし、キャベツ、な<br>めこ、はくさい、ね<br>ぎ           | 639 kcal<br>28.1 g<br>21.4 g<br>1.9 g |
| 21火   | スパゲティ・ミートソース<br>牛乳<br>ブロッコリーサラダ<br>果物(梨)                     | 豚ひき肉                      | 牛乳              | スパゲティ<br>三温糖                    | 有塩バター<br>植物油                         | にんじん<br>パセリ<br>トマト缶詰<br>ブロッコリー | 玉葱、しょうが、に<br>んにく、セロリー、<br>とうもろこし、<br>キャベツ、梨        | 654 kcal<br>15.1 g<br>21.3 g<br>1.6 g |
| 22水   | 麦ご飯<br>牛乳<br>サーモンフライ<br>コールスローサラダ<br>野菜スープ                   | サーモンフライ<br>ロースハム<br>ベーコン  | 牛乳<br>わかめ       | 麦ごはん<br>三温糖<br>かたくり粉            | 植物油<br>マヨネーズ(全卵<br>型)                | にんじん<br>ほうれんそう                 | キャベツ、玉葱、と<br>うもろこし                                 | 640 kcal<br>20.6 g<br>22.1 g<br>2.5 g |
| 24金   | ☆「和食の日」献立☆<br>麦ごはん 牛乳<br>さばの塩焼き<br>なめだけ入りおひたし<br>大根と凍み豆腐のみそ汁 | さばの塩焼き<br>凍り豆腐            | 牛乳<br>煮干        | 麦ごはん                            |                                      | ほうれんそう<br>にんじん                 | もやし、なめだけ、<br>だいこん、ねぎ                               | 612 kcal<br>24.5 g<br>21.6 g<br>2.0 g |
| 27月   | チキンカレー<br>牛乳<br>ポパイサラダ<br>果物(オレンジ)                           | 鶏肉<br>たまご<br>ロースハム        | 牛乳              | 麦ごはん<br>じゃがいも                   | 植物油<br>有塩バター<br>ごま<br>マヨネーズ(全卵<br>型) | にんじん<br>ほうれんそう                 | 玉葱、にんにく、<br>きゅうり、パレン<br>シアオレンジ                     | 818 kcal<br>24.2 g<br>37.8 g<br>3.6 g |
| 28火   | 五目うどん<br>牛乳<br>さつまいも天ぷら<br>ジャキシャキサラダ                         | 鶏肉<br>油揚げ<br>かつお節<br>えだまめ | 牛乳              | うどん(ワカメ)<br>三温糖<br>さつまいも天ぷ<br>ら | 植物油                                  | にんじん<br>ほうれんそう                 | ねぎ、干し椎茸、<br>キャベツ、れんこ<br>ん、きゅうり、だい<br>こん、とうもろこ<br>し | 621 kcal<br>28.0 g<br>18.7 g<br>2.4 g |
| 29水   | 麦ご飯<br>牛乳<br>いわしのしょうが煮<br>磯和え<br>貝だくさんみそ汁                    | いわしのしょう<br>が煮<br>木綿豆腐     | 牛乳<br>のり<br>煮干  | 麦ごはん<br>じゃがいも                   |                                      | ほうれんそう<br>にんじん<br>ごまつな         | もやし、きゅうり、<br>ほんしめじ、はく<br>さい、ねぎ、干し椎<br>茸            | 549 kcal<br>22.6 g<br>12.6 g<br>2.1 g |
| 30木   | <減塩メニューの日><br>麦ご飯 牛乳<br>鶏の照り焼き<br>もやしのラー油和え<br>ごまつなのみそ汁      | 鶏肉<br>木綿豆腐                | 牛乳<br>わかめ<br>煮干 | 麦ごはん<br>三温糖<br>じゃがいも            | ごま油                                  | にんじん<br>ごまつな                   | しょうが、もやし、<br>きゅうり、ねぎ                               | 560 kcal<br>26.8 g<br>13.8 g<br>2.0 g |
| 11月24日は「和食の日」です☆<br>【和食】とは、日本人の伝統的な食文化であり、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本には多様で豊かな自然や食文化があります。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。<br>☆15日～21日は、 <b>地場産物活用強化週間</b> として、白河市産の米や豆腐・こんにゃく、県産の野菜やお肉を多く使用しています。<br> <b>地産地消</b> とは、地域で生産された食材をその地域で消費することです。生産者と消費者が近いため、生産過程を確かめられたり、新鮮な食材を入手できます。 | 642 kcal<br>24.9 g<br>21.2 g<br>2.6 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。