



こんだてひょう



今月の給食目標

《感謝して食べよう》・心のこもったあいさつ・上手な後片づけ

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 | 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 | | | | | |
|---------|--|--|----------------------|--|--------------------------------|--|--|---------------------------------------|--|--|-------------------------------|------------------|-------------------------------|---|--|---------------------------------------|
| 10 水 | <減塩メニューの日> 三色ご飯 牛乳 春雨サラダ のっぺい汁 | 鶏ひき肉 たまご えだまめ ロースハム 鶏肉 油揚げ | 牛乳 煮干 | 麦ごはん 三温糖 はるさめ(乾) さといも かたくり粉 | 植物油 ごま油 ごま | にんじん もやし,キャベツ, きゅうり,干し椎 茸,だいこん,ねぎ | 633 kcal 28.6 g 20.5 g 1.8 g | 24 水 | ☆ 始まりの給食 ☆ 麦ご飯 牛乳 鮭の塩焼き キャベツの塩昆布づけ いもだんご汁 | ペにざげ 豚肉 油揚げ 塩昆布 | 牛乳 塩昆布 | 麦ごはん ごま油 | にんじん キャベツ,きゅう り,だいこん,ねぎ | 583 kcal 28.7 g 14.6 g 2.0 g | | |
| 11 木 | コッペパン 牛乳 たれ付肉団子 マカロニサラダ ポトフ風スープ | だれ付肉団子 ロースハム ウィンナー | 牛乳 | コッペパン マカロニ じゃがいも | マヨネーズ(全卵 型) 有塩バター | にんじん パセリ | 玉葱,きゅうり,と うもろこし,キャ ベツ,セロリー,に んにく | 662 kcal 22.4 g 26.7 g 2.8 g | 25 木 | ☆ おいしく減塩！統一献立 ☆ 麦ご飯 牛乳 鶏肉の彩りみそマヨ焼き ひじき入り海藻サラダ カレー風味のコンソメスープ | 鶏肉 まぐろ缶詰 ウィンナー | 牛乳 チーズ わかめ | 麦ごはん 三温糖 じゃがいも | マヨネーズ(全卵 型) 赤ピーマン パセリ にんじん チンゲン菜 ほうれんそう | 玉葱,きゅうり,と うもろこし | 660 kcal 29.0 g 22.9 g 2.0 g |
| 12 金 | 麦ご飯 牛乳 青じそ入り県産 鶏つくね ほうれん草のおひたし 肉じゃが | 青じそ入り県産 鶏つくね 豚肉 | 牛乳 | 麦ごはん じゃがいも 小車ふ 三温糖 | 植物油 | ほうれんそう にんじん いんげん | もやし,しらたき, 玉葱,干し椎茸 | 675 kcal 27.7 g 18.5 g 1.9 g | 26 金 | 麦ご飯 牛乳 ぎょうざ ナムル 麻婆豆腐 | 豚ひき肉 木綿豆腐 | 牛乳 | 麦ごはん 三温糖 上白糖 かたくり粉 | 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,だけのこ | 657 kcal 29.4 g 21.3 g 2.3 g |
| 15 月 | 麦ご飯 牛乳 いわしのしょうが煮 五目きんぴら なめこのみそ汁 | いわしのしょうが 煮 鶏肉 さつま揚げ 木綿豆腐 | 牛乳 煮干 | 麦ごはん 三温糖 | 植物油 | にんじん いんげん | ごぼう,こんにゃ く,れんこん,なめ こ,はくさい,ねぎ | 588 kcal 26.1 g 14.3 g 2.4 g | 29 月 | ☆ 白河給食センター献立 ☆ 麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ 五目ビーフン きのこ中華スープ | 鶏肉 ベーコン 絹ごし豆腐 たまご | 牛乳 | 麦ごはん かたくり粉 ビーフン 三温糖 | にんじん ごまつな | しょうが,キャベ ツ,まいだけ,ふな しめじ,干し椎茸 | 701 kcal 30.1 g 22.8 g 2.3 g |
| 16 火 | 五目うどん 牛乳 枝豆フリッター もやしと油揚げのごま酢和え | 鶏肉 油揚げ かつお節 枝豆フリッター 味付け油揚げ | 牛乳 | うどん(ワタメ) 三温糖 | 植物油 ごま油 | にんじん ほうれんそう | ねぎ,干し椎茸,も やし,きゅうり | 603 kcal 29.4 g 16.2 g 2.5 g | 30 火 | 白河ラーメン 牛乳 いかなぐつ ジャキシャキサラダ 一口いちごゼリー | 焼き豚 なると えだまめ | 焼きのり 牛乳 | 中華めん(ワタメ) 三温糖 | 植物油 ほうれんそう にんじん | 味付きメンマ,しよ うが,にんにく,ねぎ, キャベツ,れんこん, きゅうり,だいこん, とうもろこし | 560 kcal 24.7 g 18.0 g 2.4 g |
| 17 水 | ゆかりごはん 牛乳 サーモンフライ 中華サラダ ワタンスープ | サーモン 焼き豚 錦糸たまご | 牛乳 | 麦ごはん ワタん | 植物油 ごま油 ごま | にんじん ほうれんそう | 干し椎茸,キャベ ツ,きゅうり,もや し,ねぎ,しそ | 719 kcal 27.0 g 19.4 g 2.0 g | 31 水 | 麦ご飯 牛乳 さばのみそ煮 五色和え じゃが芋のみそ汁 | サバのみそ煮 焼き豚 錦糸たまご 油揚げ | 牛乳 わかめ 煮干 | 麦ごはん 三温糖 じゃがいも | ほうれんそう にんじん ごまつな | もやし,ねぎ | 650 kcal 25.5 g 24.0 g 1.9 g |
| 18 木 | 黒糖パン 牛乳 手作りミートグラタン 和風サラダ コンソメスープ | 豚ひき肉 ロースハム ベーコン | 牛乳 チーズ パジャメルルウ | 黒糖パン マカロニ じゃがいも 上白糖 | 有塩バター ごま油 | パセリ にんじん | 玉葱,とうもろこ し,マッシュルー ム(水煮),キャベ ツ,きゅうり,だい こん | 740 kcal 29.3 g 33.8 g 3.9 g | ☆ 1月24日から30日は全国学校給食週間です ☆ 日本の学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）で始まったといわれています。最初の給食の献立は、「おにぎり、鮭の塩焼き、漬物」だったそうです。24日の献立は、「始まりの給食」にちなんだメニューです。 | | | | | | | |
| 19 金 | チキンカレー 牛乳 コールスローサラダ フルーツヨーグルト | 鶏肉 ロースハム | 牛乳 ヨーグルト | 麦ごはん じゃがいも 三温糖 甘みあさりパ イン-みかん | 植物油 有塩バター マヨネーズ(全卵 型) | にんじん | 玉葱,にんにく, キャベツ,とうも ろこし,バナナ | 831 kcal 23.7 g 37.0 g 3.6 g | ☆ おいしく減塩！統一献立 ☆ 市の学校給食では、食育の一環として「減塩」に取り組んでいます。今月の全国学校給食週間に合わせ、市内自校給食校、給食センターの減塩メニューを組み合わせ、市内統一献立を実施します。市内統一献立を実施します。冬野菜、香味野菜や酸味、だしのうま味等を活かし、どのメニューもうす味でもおいしく食べられるように工夫されています。 | | | | | | | |
| 22 月 | ふりかけご飯 牛乳 はるまき 切干大根の加-炒め 冬野菜の減塩豚汁 | さつま揚げ 豚肉 木綿豆腐 | 牛乳 | 麦ごはん 三温糖 さといも | 植物油 | 青ピーマン にんじん | 切干しだいこん, 玉葱,ごぼう,だい こん,こんにゃく, ねぎ | 678 kcal 21.4 g 22.4 g 2.2 g | ☆ 白河給食センター献立 ☆ 市内中学校の給食は、学校給食センターで作られた給食が学校に配送されてきます。今月から、白河給食センターの給食献立のレシピで作った給食を提供していきます。今月は、29日に実施します。今まで食べたことのないメニューも出てきますので、楽しみにしてください！ | | | | | | | |
| 23 火 | 焼きそば 牛乳 ブロッコリーサラダ 果物(みかん) | 豚肉 | 牛乳 | 焼きそばめん 三温糖 | 植物油 | にんじん 青ピーマン ブロッコリー | もやし,キャベツ, 玉葱,とうもろこ し,みかん | 776 kcal 31.1 g 17.3 g 3.2 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。 | | | | | | | |

ふくしま健康応援メニュー



【1月の児童(8~9歳)の栄養価平均】 エネルギー 670Kcal、たんぱく質 27.1g、脂質 21.9g、塩分 2.5g