



こんだてひょう



今月の給食目標

《給食の約束》

しまりを守って楽しい給食にしよう。当番の仕事の確認・安全な運搬と配膳・後片づけの確認



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	
9 火	焼きそば 牛乳 大根ツナサラダ お祝いデザート	豚肉 まぐろ缶詰	牛乳 わかめ	焼きそばめん 植物油	にんじん 青ピーマン もやし,キャベツ, 玉葱,だいこん, きゅうり	736 kcal 32.0 g 17.2 g 3.6 g
10 水	三色ご飯 牛乳 菜の花のおひたし すまし汁	鶏肉 たまご えだまめ 絹ごし豆腐	牛乳	麦ごはん 三温糖 植物油	菜の花 にんじん ほうれんそう	669 kcal 29.5 g 18.4 g 1.7 g
11 木	コッペパン 牛乳 フランクソーセージ シャキシャキサラダ ホワイトシチュー	フランクフルト えだまめ ベーコン	牛乳 ベシヤメル ルウ	コッペパン 三温糖 植物油 有塩パ ター	にんじん パセリ こまつな	814 kcal 29.3 g 34.7 g 3.5 g
12 金	わかご飯 牛乳 はるまき もやしと油あげのごま酢和え なめこのみそ汁	はるまき 味付け油揚げ 木綿豆腐	牛乳 煮干	わかご飯 三温糖 ごま ごま油	にんじん もやし,きゅうり, なめこ,はくさい, ねぎ	625 kcal 19.3 g 18.6 g 2.5 g
15 月	麦ご飯 牛乳 いわしみそ煮 塩こんぶあえ 豚汁	いわしみそ煮 豚肉 木綿豆腐	牛乳 塩昆布	麦ごはん さといも ごま油	にんじん キャベツ,だいこ ん,きゅうり,しょ うが,ごぼう,はく さい,こんにゃく, ねぎ	594 kcal 24.5 g 14.1 g 2.1 g
16 火	ぎつねうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ほうれん草のごま和え	豚肉 油揚げ ちくわの磯辺揚 げ	牛乳 あおのり	うどん(リフト) 上白糖 薄力粉 ごま 植物油	にんじん ほうれんそう ねぎ,もやし	592 kcal 29.7 g 19.7 g 2.0 g
17 水	麦ご飯 牛乳 ハンバーグ 春キャベツのサラダ 豆腐のみそ汁	ハンバーグ 木綿豆腐	牛乳 わかめ 煮干	麦ごはん 三温糖 植物油	にんじん ほうれんそう キャベツ,だいこ ん,とうもろこし, 玉葱,ねぎ	632 kcal 23.5 g 18.0 g 2.7 g
18 木	黒糖パン 牛乳 ミートオムレツ ポパイサラダ 玉ねぎのスープ	ミートオムレツ たまご ロースハム ベーコン	牛乳	黒糖パン じゃがいも ごま マヨネー ズ	ほうれんそう にんじん パセリ 玉葱,きゅうり, マッシュルーム	575 kcal 22.0 g 27.1 g 3.3 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人分・ たんぱく質 脂質 食塩相当量	
19 金	4/19(金) 弁当の日 (授業参観)					
22 月	麦ご飯 牛乳 たれ付肉団子 麻婆豆腐	たれ付肉団子 豚肉 木綿豆腐	牛乳	麦ごはん 三温糖 上白糖 かたくり粉 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	704 kcal 31.3 g 23.0 g 2.7 g
23 火	白河ラーメン 牛乳 ぎょうざ 海そうサラダ	焼き豚 なると ロースハム	牛乳 海藻サラダ	中華めん(リフト) 植物油	ほうれんそう にんじん ブロッコリー 味付きメンマ, しょうが,にんに く,ねぎ,こんにゃ く,もやし,きゅう り	531 kcal 25.1 g 15.8 g 2.8 g
24 水	☆白河センター献立☆ 麦ご飯 牛乳 いろいろ野菜の卵焼き 大根のきんぴら 春キャベツのみそ汁	いろいろ野菜の 卵焼き さつま揚げ 木綿豆腐	牛乳	麦ごはん 三温糖 じゃがいも ごま 植物油 ごま油	にんじん いんげん だいこん,こんに ゃく,キャベツ, ねぎ	667 kcal 26.8 g 21.9 g 2.3 g
25 木	<減塩メニューの日> 麦ご飯 牛乳 鶏の照り焼き 小松菜ともやしのおかか和 けんちん汁	鶏肉 かつお節 豚肉 木綿豆腐	牛乳 煮干	麦ごはん さといも ごま	しょうが,もやし, だいこん,ねぎ,ご ぼう,干し椎茸,は くさい,こんにゃ く	605 kcal 30.8 g 14.3 g 1.9 g
26 金	ボークカレー 牛乳 ブロッコリーサラダ フルーツ杏仁	豚肉	牛乳	麦ごはん じゃがいも 三温糖 杏仁豆 腐 甘みあっさりみ か	にんじん パセリ ブロッコリー 玉葱,セロリー, にんにく,しょう が,とうもろこし, キャベツ,バナナ	865 kcal 22.5 g 34.5 g 3.5 g
30 火	スパゲティナポリタン 牛乳 イタリアンサラダ 果物(オレンジ)	ウィンナー	牛乳	スパゲッティ オリーブ油 有塩バター	にんじん 青ピーマン トマト缶詰 ブロッコリー 玉葱,にんにく, しょうが,だいこ ん,キャベツ,とう もろこし,きゅう り,オレンジ	661 kcal 23.6 g 23.2 g 2.2 g
★学校給食は、子どもたちの健やかな成長のために、栄養のバランスを考えて作られています。また、旬の食材や地場産物を使った献立、行事食なども取り入れています。 ★今年度も、月1回、「白河センターメニュー」も取り入れるほか、減塩メニュー、おすすめレシピなどを紹介していきます。ご家庭でも、「栄養バランスのよい食事」や「いつもよりちょっとす味」などに取り組んでみましょう！！					4月の児童 (8~9歳)の 栄養価平均 662 kcal 26.4 g 21.5 g 2.6 g	
					<栄養価基準値 (8,9歳児)> ・エネルギー 650 kcal ・たんぱく質 25.0g ・脂 質 21.6g ・食塩相当量 2.0g未満	

※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。