



こんだてひょう



今月の給食目標

《上手な食べ方》 食器の位置・三角食べ 姿勢・食事のマナー

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			
1 水	麦ご飯 牛乳 鶏の香草焼き サラスパサラダ ニラたま汁	鶏肉 ロースハム 木綿豆腐 たまご	牛乳	麦ごはん パン粉 サラスパ 三温糖	オリーブ油 ごま油 マヨネーズ(全卵型)	にんじん にら	玉葱、きゅうり、とうもろこし	737 kcal 31.9 g 27.1 g 2.1 g
2 木	☆ こどもの日献立 ☆ ただけのご飯 牛乳 ハンバーグ和風ソースがけ キャベツのみそマヨ和え ずまし汁	鶏肉 油揚げ ハンバーグ ロースハム 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ	ただけのご飯 三温糖 かたくり粉 京花ふ かしわもち	植物油 マヨネーズ(全卵型)	にんじん さやえんどう ほうれんそう	ただけの、キャベツ	749 kcal 30.8 g 21.4 g 2.7 g
7 火	五目うどん 牛乳 枝豆フリッター 塩こんぶあえ	鶏肉 油揚げ 枝豆フリッター	牛乳 塩昆布	うどん(り外付)	植物油 ごま油	にんじん ほうれんそう	ねぎ、干し椎茸、 キャベツ、だいこん、 きゅうり、しょうが	595 kcal 27.9 g 15.8 g 2.0 g
8 水	★ 白河センター献立 ★ 麦ご飯 牛乳 上海ハオス もやしとニラのツナあえ 麻婆豆腐	上海ハオス まくろ缶詰 かつお節 豚ひき肉 鶏ひき肉 木綿豆腐	牛乳	麦ごはん 三温糖 かたくり粉	植物油 ごま油	にら にんじん	もやし、しょうが、 干し椎茸、ただけの、 ねぎ	729 kcal 32.5 g 24.4 g 2.4 g
9 木	コッペパン 牛乳 フランクソース ジャキジャキサラダ コーンスープ・ クレープ	フランクフルト えだまめ 豚ひき肉 鶏ひき肉 木綿豆腐	牛乳	コッペパン 三温糖 かたくり粉 クレープ	植物油	にんじん パセリ	キャベツ、れんこん、 きゅうり、だいこん、 とうもろこし、玉葱	785 kcal 26.5 g 35.0 g 3.7 g
10 金	チキンカレー 牛乳 海そうサラダ 青うめゼリー	鶏肉 ロースハム	牛乳 海藻サラダ	麦ごはん じゃがいも 三温糖 青うめゼリー	植物油 有塩バター ごま油	にんじん ブロッコリー	玉葱、にんにく、 こんにゃく、もやし、 きゅうり	802 kcal 23.7 g 29.9 g 3.6 g
13 月	麦ご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き アジのサラダ ごまつなのみそ汁	豚肉 まくろ缶詰 木綿豆腐	牛乳 わかめ 煮干	麦ごはん 三温糖 じゃがいも	植物油	アスパラガス にんじん ごまつな	玉葱、しょうが、 きゅうり、ねぎ	719 kcal 30.5 g 25.1 g 2.1 g
14 火	スパゲティ・ミートソース 牛乳 キャベツのサラダ 一口いちごゼリー	豚ひき肉	牛乳	スパゲティ 三温糖	有塩バター 植物油	にんじん パセリ トマト缶詰	玉葱、しょうが、 にんにく、セロリー、 キャベツ、だいこん、 とうもろこし	687 kcal 15.4 g 21.4 g 1.8 g
15 水	麦ご飯 牛乳 さばのみそ煮 五色和え 豆腐のみそ汁	さばのみそ煮 焼き豚 錦糸たまご 木綿豆腐	牛乳 わかめ 煮干	麦ごはん 三温糖	ごま油 ごま	ほうれんそう にんじん	もやし、ねぎ	650 kcal 25.2 g 14.0 g 2.5 g
16 木	黒糖パン 牛乳 手作りミートグラタン コーンサラダ 玉ねぎスープ	豚ひき肉 ベーコン	牛乳 チーズ ベジメレルウ	黒糖パン マカロニ じゃがいも	有塩バター フレンチドレッシング	パセリ ブロッコリー にんじん	玉葱、とうもろこし、 マッシュルーム、 きゅうり、キャベツ	713 kcal 27.9 g 31.4 g 3.6 g
17 金	三色ご飯 牛乳 春雨サラダ 大根と生揚げのみそ汁 果物(オレンジ)	鶏ひき肉 たまご えだまめ ロースハム 生揚げ	牛乳 わかめ 煮干	麦ごはん 三温糖 はるさめ	植物油 ごま油 ごま	にんじん	もやし、キャベツ、 きゅうり、だいこん、 ねぎ、パレンシ アオレンジ	679 kcal 28.7 g 21.7 g 1.8 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			
21 火	焼きそば 牛乳 おさかなナゲット ごぼうサラダ	豚肉 おさかなナゲット	牛乳	焼きそばめん 植物油 マヨネーズ(全卵型)	にんじん 青ピーマン	もやし、キャベツ、 玉葱、ごぼう、きゅうり	827 kcal 32.5 g 27.1 g 3.4 g	
22 水	< 減塩メニューの日 > 麦ご飯 牛乳 ハンバーグ焼 鮭の塩焼き いんげんのごま和え 肉じゃが	鮭 豚肉	牛乳	麦ごはん 三温糖 じゃがいも 小車ふ	植物油	いんげん ごまつな にんじん	キャベツ、もやし、 しらたき、玉葱、干し 椎茸	689 kcal 34.5 g 17.5 g 1.8 g
23 木	食パン(2枚) 牛乳 いちご&マーガリン ロースチキン イタリアンサラダ・ トマトスープ	鶏肉 大豆 たまご	牛乳	食パン 上白糖 いちごジャム	フレンチドレッシング マーガリン	ブロッコリー トマト缶詰	しょうが、だいこん、 しらたき、玉葱、干し 椎茸、とうもろこし、きゅうり	491 kcal 28.7 g 17.6 g 2.9 g
24 金	ふりかけご飯 牛乳 きのこ信田(外付) もやしとほうれんそうのおひたし じゃが芋のみそ汁	きのこ信田 油揚げ	牛乳 わかめ 煮干	ふりかけごはん じゃがいも	マーガリン	ほうれんそう にんじん ごまつな	もやし、ねぎ	576 kcal 21.7 g 14.3 g 2.1 g
27 月	麦ご飯 牛乳 ささみカツ コールスローサラダ 大根のみそ汁	ささみカツ ロースハム 油揚げ	牛乳 煮干	麦ごはん 三温糖	植物油 マヨネーズ(全卵型)	にんじん	キャベツ、玉葱、 とうもろこし、だい こん、ねぎ	689 kcal 23.5 g 24.9 g 1.9 g
28 火	タンメン 牛乳 はるまき ワカメサラダ	豚肉 えび はるまき	牛乳 わかめ	中華めん(り外付) かたくり粉 三温糖	ごま油 植物油	にんじん にら	もやし、玉葱、キャ ベツ、干し椎茸、 にんにく、だいこん、 きゅうり、とうも ろこし	672 kcal 26.9 g 24.3 g 3.9 g
29 水	麦ご飯 牛乳 いわしのしょうが煮 れんこんのきんぴら けんちん汁	いわししょうが煮 鶏肉 豚肉 さつま揚げ 木綿豆腐	牛乳 煮干	麦ごはん 三温糖 さといも	ごま油 植物油	にんじん	れんこん、こんにゃく、 だいこん、ねぎ、 ごぼう、干し椎 茸、はくさい	675 kcal 30.7 g 18.5 g 2.1 g
30 木	キャロットピラフ 牛乳 チキンナゲット ブロッコリーサラダ ミネストローネ	大豆 ベーコン チキンナゲット	牛乳	キャロットピラフ 三温糖 じゃがいも マカロニ	植物油 有塩バター	ブロッコリー にんじん トマト缶詰 パセリ	とうもろこし、 キャベツ、玉葱、セ ロリー、にんにく	746 kcal 23.9 g 24.8 g 3.4 g
31 金	麦ご飯 牛乳 たれ付肉団子 焼き豚 錦糸たまご ワントンスープ	たれ付肉団子 焼き豚 錦糸たまご	牛乳	麦ごはん 三温糖 ワントン かたくり粉	ごま油 植物油	にんじん ほうれんそう	キャベツ、きゅうり、 もやし、干し椎 茸、ただけの、ねぎ	615 kcal 21.3 g 15.0 g 2.2 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。					5月の児童(8~9歳)の 栄養価平均		691 kcal 27.2 g 22.6 g 2.6 g	