



こんだてひょう



今月の給食目標

《衛生的な食事のしかた》手洗い・ハンカチ・マスク・教室の換気

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	I類たんぱく質 脂質 食塩相当量		
3月	麦ご飯 牛乳 鮭メンチ キャベツのみそマヨ和え 貝だくさんみそ汁	鮭メンチカツ ロースハム 豆腐	牛乳 わかめ 煮干	麦ごはん じゃがいも	植物油 マヨネーズ(全卵型)	にんじん こまつな キャベツ,ぶなしめじ,はくさい,ねぎ,干し椎茸	712 kcal 24.2 g 23.8 g 2.3 g
4月	☆歯と口の健康週間献立☆ わかめうどん 牛乳 かみかみサラダ 歯と口の健康週間デザート	鶏肉 油揚げ なると	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ 塩昆布	うどん(ワタメ) 三温糖	ごま ごま油	にんじん ごぼう,ねぎ,切干 しいたけ,キャベツ,きゅうり	521 kcal 22.5 g 13.8 g 2.6 g
5月	麦ご飯 牛乳 あじフライ わかめとツナのサラダ 肉じゃが	あじフライ まぐろ缶詰 豚肉	牛乳 わかめ	麦ごはん じゃがいも 小車ふ 三温糖	植物油	にんじん ブロッコリー いんげん	748 kcal 34.0 g 20.0 g 2.0 g
6月	コッペパン 牛乳 マッシュルーム ハンバーグ 温野菜サラダ・ ポークビーンズ	ハンバーグ 大豆 豚肉	牛乳	コッペパン 三温糖 じゃがいも	ごま油 植物油	にんじん ブロッコリー	820 kcal 36.6 g 34.8 g 2.9 g
7月	カレーピラフ 牛乳 チキンナゲット ハムとキャベツのマリネ チンゲン菜スープ	チキンナゲット ロースハム ベーコン	牛乳	カレーピラフ 上白糖	植物油 オリーブ油	にんじん チンゲン菜	617 kcal 19.0 g 21.6 g 3.3 g
10月	麦ご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のおかか和え なめこのみそ汁	豚肉 かつお節 豆腐	牛乳 煮干	麦ごはん		ほうれん草 にんじん	636 kcal 27.0 g 19.9 g 2.1 g
11月	ワンタンめん 牛乳 しゅうまい 大根サラダ	豚肉 しゅうまい ロースハム	牛乳	中華めん(ワタメ) ワンタン 三温糖	植物油	にら にんじん	620 kcal 26.3 g 20.9 g 2.3 g
12月	麦ご飯 牛乳 厚焼卵 もやしひき肉炒め 豚汁	厚焼卵 豚肉 大豆 豆腐	牛乳	麦ごはん かたくり粉 さといも	ごま油 植物油	にんじん にら	641 kcal 25.6 g 17.7 g 2.1 g
13月	米粉パン 牛乳 県産チキンカツ オニオンサラダ トマトと豆の洋風スープ	チキンカツ 大豆 豆腐 ベーコン	牛乳	米粉パン	植物油	にんじん トマト缶詰	561 kcal 25.0 g 24.8 g 2.9 g
14月	ポークカレー 牛乳 グリーンサラダ 県産桃ゼリー	豚肉	牛乳	発芽玄米入ご飯 じゃがいも 三温糖 桃ゼリー	有塩バター 植物油	にんじん パセリ	835 kcal 21.1 g 32.7 g 3.8 g
17月	麦ご飯 牛乳 餃子 春雨サラダ 麻婆豆腐	ぎょうざ ロースハム 豚肉 大豆 豆腐	牛乳	麦ごはん はるさめ 三温糖 かたくり粉	ごま油 植物油 ごま	にんじん にら	738 kcal 30.3 g 22.2 g 2.1 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	I類たんぱく質 脂質 食塩相当量			
18日	弁当	6/18 (火) 弁当の日						
19日	☆おいしく減塩! 市内統一献立☆ 麦ご飯 牛乳 かつおのみそがらめ 磯香和え	かつお 鶏肉 油揚げ	牛乳 のり	麦ごはん かたくり粉 三温糖 さといも	植物油 ごま	こまつな にんじん	もやし,干し椎茸, だいこん,ねぎ	644 kcal 32.7 g 15.5 g 1.7 g
20日	コッペパン 牛乳 ローストチキン ツナサラダ 加-風味のコンソメスープ	鶏肉 まぐろ缶詰 ウィンナー	牛乳	コッペパン 三温糖 じゃがいも	植物油	にんじん ほうれん草	しょうが,キャベツ, きゅうり,玉葱	610 kcal 30.0 g 21.3 g 2.1 g
21日	★白河センター献立★ 麦ごはん 牛乳 豆腐ナゲット 豚肉とたけこの炒めもの もずくスープ	豆腐ナゲット 豚肉 ベーコン たまご	牛乳 もずく	麦ごはん 上白糖 かたくり粉 じゃがいも	植物油	にんじん	たけのこ,きくらげ, 玉葱	638 kcal 22.2 g 20.2 g 1.7 g
24日	麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ もやしの香味和え こまつなのみそ汁	鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ 煮干	麦ごはん かたくり粉 三温糖 じゃがいも	植物油 ごま ごま油	ほうれん草 こまつな にんじん	しょうが,もやし, キャベツ,きゅうり, ねぎ	650 kcal 28.7 g 16.2 g 2.1 g
25日	和風きのこスパゲティ 牛乳 ジャキジャキサラダ 果物(オレンジ)	ベーコン えだまめ	のり 牛乳	スパゲティ 三温糖	植物油 有塩バター	にんじん ほうれん草	玉葱,ぶなしめじ,干し 椎茸,マッシュルーム, にんにく,キャベツ,れん こん,きゅうり,だい こん,とうもろこし,オ レンジ	640 kcal 23.2 g 26.1 g 1.8 g
26日	弁当	6/26 (水) 弁当の日 <注意下さい!!> 28日の予定が26日に変更となりました。						
27日	ゆかりご飯 牛乳 若竹信田 キャベツの浅漬け じゃが芋のみそ汁	若竹信田 油揚げ	牛乳 わかめ 煮干	麦ごはん じゃがいも		にんじん こまつな	キャベツ,だいこん, きゅうり,ねぎ	527 kcal 17.3 g 10.9 g 2.7 g
28日	麦ご飯 牛乳 たれ付肉団子 れんこんのきんぴら 大根と厚揚げのみそ汁	たれ付肉団子 鶏肉 さつま揚げ 生揚げ	牛乳 わかめ	麦ごはん 三温糖	ごま 植物油	にんじん	れんこん,こんにゃく, だいこん,ねぎ	644 kcal 25.2 g 17.8 g 1.9 g
<p>6月は 食育週間 です</p> <p>市では食育の一環として、子どもの頃からうす味の習慣がつくように「減塩」に取り組んでいます。今月は、市内自校給食校・給食センターで提供している減塩メニューを組み合わせた市内統一献立「おいしく減塩! 統一献立」を実施します。ケチャップの酸味や磯の香り、だしの旨味を活かし、うす味でも美味しく食べられるように工夫されています。</p>								
6月の児童(8~9歳)の栄養価平均 エネルギー656Kcal たんぱく質26.2g 脂質21.1g 塩分2.4g								

※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。