





## こんだてひょう。

《食事の衛生に気をつけよう》食事の前の手洗い・だまって配膳。

白河市立関辺小学校

7 F									
В	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ネル - たんぱく質 脂質 食塩相当量	
7月 1 月	★ <b>白河センター献立</b> ★ 麦ご飯 牛乳 ヤンニョムチキン ナムル 春雨スープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	麦ご飯 かたくり粉 上白糖 はるさめ	植物油 ごま ごま油	ほうれんそう にんじん チンゲン菜	しょうが ねぎ も やし だいこん は くさい とうもろ こし 干し椎茸	651 kca 25.9 g 20.4 g 2.2 g	
2 火	焼きそば 牛乳 たこナゲット シャキシャキサラダ	豚肉 たこナゲット えだまめ	牛乳	焼きそばめん 三温糖	植物油	にんじん 青ピーマン	もやし キャベツ 玉葱 れんこん きゅうり だいこ ん とうもろこし	802 kca 33.8 g 20.6 g 3.5 g	
3水	麦ご飯 牛乳 鶏肉のみそマヨ焼き 和風サラダ たまねぎのみそ汁	鶏肉 ロースハム 油揚げ	牛乳 わかめ 煮干	麦ご飯 上白糖 じゃがいも	マヨネーズ(全卵型) ごま油	パセリ にんじん	キャベツ きゅう り だいこん 玉葱	630 kca 27.2 g 22.0 g 2.1 g	
4 木	黒糖パン 牛乳 プレーンオムレツ ブロッコリーサラダ パンプキンポタージュ	オムレツ ベーコン	牛乳 ベシャメルルウ	黒糖パン 三温糖 薄力粉	植物油	ブロッコリー にんじん かぼちゃ パセリ	とうもろこし キャベツ 玉葱	629 kca 24.4 g 24.6 g 3.0 g	
5 金	☆ <b>七タメニュー☆彡</b> 麦ご飯 牛乳 星型ハンバーグ 春雨サラダ 七タすまし汁・	ハンバーグ ロースハム 鶏肉 豆腐	牛乳	麦ご飯 はるさめ 三温糖 そうめん	ごま油植物油ごま	にんじん オクラ	もやし キャベツ きゅうり	673 kca 24.9 g 18.0 g 1.9 g	
8月	麦ご飯 牛乳 キャベツメンチ カントリーサラダ えのきのみそ汁	キャベツメンチ ロースハム	牛乳 煮干	麦ご飯 じゃがいも	植物油	にんじん こまつな	きゅうり キャベ ツ だいこん えの きたけ ねぎ	628 kca 21.0 g 18.6 g 2.4 g	
9火	白河ラーメン 牛乳 ぎょうざ もやしとほうれん草のツナ和え	焼き豚 なると ぎょうざ まぐろ缶詰 かつお節	牛乳	中華めん(ソフトメン)	植物油	ほうれんそう にんじん	味付きメンマ しょうが にんに く ねぎ もやし	553 kca 27.4 g 17.5 g 3.5 g	
10 水	< <b>減塩メニューの日</b> > 麦ご飯 牛乳 いわしの梅煮 野菜のごま酢和え 肉じゃが	いわしの梅煮 豚肉	牛乳	麦ご飯 三温糖 じゃがいも 小車ふ	植物油ごま	ほうれんそう にんじん いんげん	もやし キャベツ しらたき 玉葱 干 し椎茸	649 kca 29.9 g 15.9 g 1.7 g	
11 木	コッペパン 牛乳 フランクソーセージ ハムとキャベツのサラダ とうもろこしのスープ	フランクソーセージ ロースハム たまご ベーコン	牛乳	コッペパン 上白糖 かたくり粉	オリーブ油	にんじん パセリ	キャベツ 玉葱 と うもろこし きゅ うり	696 kca 26.8 g 30.0 g 3.1 g	
12 金	チキンカレー 牛乳 海そうサラダ 桃ゼリー	鶏肉 ロースハム	牛乳 海藻サラダ	麦ご飯 じゃがいも 三温糖 桃ゼリー	植物油 有塩パター 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	783 kca 24.2 g 30.7 g 3.6 g	
16 火	スパゲティナポリタン 牛乳 イタリアンサラダ 冷凍みかん	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 みかん	691 kca 24.2 g 23.4 g 2.2 g	
17 水	麦ご飯 味付きのり(※) 牛乳 アジフリッター トマトマリネ・	アジフリッター 豆腐	牛乳 味付けのり もずく 煮干	麦ご飯 上白糖 じゃがいも	植物油オリーブ油	トマト パセリ にんじん	玉葱 はくさい ねぎ	567 kca 19.3 g 15.8 g 1.8 g	

第一万円札にちなんで、「**诜沢栄一」**パッケージの味付けのりにしました。 「日本資本主義の父」と称される渋沢栄一は、白河藩主を務めた松平定信を崇拝していたとされ、定信をまつる白河市の南湖神社の創建 に尽力しました。

好んで食べていたとされるのが出身地、埼玉県深谷市の郷土料理「煮ぼうとう」。「煮ぼうとう」とは特産品である深谷ねぎや根葉をたっぷり使い、約2.5cmの幅広の麺を生から煮込んでとろみを出し、しょうゆで味をつけた料理です。深谷市では、今でも命日には 煮ぼうとうの会が催され、給食にも登場するそうです。

В	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ネルド- たんぱく質 脂質 食塩相当量
18 木	コッペパン 牛乳 はちみつ&マーガリン チキンナゲット チキンハムサラダ・ コンソメスープ	チキンナゲット チキンハム ベーコン	牛乳	コッペパン はちみつ	植物油 マーガリン	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ きゅう り 玉葱 とうもろ こし	633 kcal 25.3 g 22.2 g 3.0 g
19 金	キャロットピラフ 牛乳 ミートボール ツナサラダ オニオンスープ	肉団子 まぐろ缶詰 ベーコン	牛乳	麦ご飯 三温糖 かたくり粉	植物油	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり 玉葱 干し椎茸	620 kcal 20.5 g 20.8 g 3.4 g

## 요日

0)	J							
	いろどり野菜の卵焼き ほうれん草のごま和え じゃがいものそぼろ煮	彩り野菜の卵焼 き 鶏肉	牛乳	麦ご飯 上白糖 じゃがいも 三温糖 かたくり粉	ごま植物油	ほうれんそう にんじん いんげん	もやし だいこん	691 kcal 26.8 g 23.2 g 2.1 g
	コッペパン 牛乳 えびカツ キャベツのサラダ 玉ねぎスープ	エビカツ ベーコン	牛乳	コッペパン三温糖	植物油	にんじん パセリ	キャベツ だいこ ん とうもろこし 玉葱 マッシュ ルーム	600 kcal 23.6 g 20.5 g 2.5 g
	夏野菜カレー 牛乳 こんにゃくサラダ フルーツポンチ	豚肉 ロースハム	牛乳 わかめ	麦ご飯 じゃがいも ゼリー 甘みあっさりみ かん-パイン	有塩バター植物油	にんじん いんげん	玉葱 なす ズッ キーニ にんにく しょうが こん にゃく もやし きゅうり バナナ	794 kcal 21.6 g 31.3 g 3.5 g
26	麦ご飯 牛乳 ニラまんじゅう バンバンジーサラダ 中華スープ	ニラまんじゅう ソフトチキン ベーコン 豆腐	牛乳	麦ご飯 三温糖	ごま	にんじん ほうれんそう	きゅうり ねぎ しょうが きくら げ	581 kcal 23.5 g 16.0 g 1.9 g
27 火	スパゲティ・ミートソース 牛乳 フレンチサラダ ーロ桃ゼリー	豚肉 ロースハム	牛乳	スパゲッティ 三温糖 ーロゼリー	有塩バター植物油	にんじん パセリ トマト缶詰 ブロッコリー	玉葱 しょうが に んにく セロリー キャベツ きゅう り	684 kcal 29.0 g 22.3 g 2.0 g
28	麦ご飯 牛乳 しゅうまい ホイコーロー わかめスープ	しゅうまい 豚肉 ベーコン	牛乳 わかめ	麦ご飯 三温糖	ごま油植物油	にんじん 青ピーマン	キャベツ ねぎ しょうが 玉葱	600 kcal 23.1 g 17.6 g 2.3 g
29	麦ご飯 牛乳 いわしのみそ煮 もやしと油あげのごま酢和え 具だくさんみそ汁	いわしのみそ煮 味付け油揚げ 豆腐	牛乳 煮干	麦ご飯 三温糖 じゃがいも	ごま ごま油	にんじん こまつな	もやし きゅうり ぶなしめじ はく さい ねぎ 干し椎 茸	633 kcal 25.7 g 19.8 g 2.2 g
30	麦ご飯 牛乳 ホタテカツ コールスローサラダ こまつなのみそ汁	ホタテカツ 豆腐	牛乳 わかめ 煮干	麦ご飯 じゃがいも	植物油	にんじん こまつな	キャベツ きゅう り とうもろこし ねぎ	619 kcal 24.4 g 16.1 g 2.5 g
「木タ	「木タテカツ」は、全国の水産物の新規販路関拓を支援するため、福島県学校絵食会より無償提供いただきました。							

「木**タテカツ**」は、全国の水産物の新規販路開拓を支援するため、福島県学校給食会より無償提供いただきました。 青森県産のホタテ貝をたっぷり使用した贅沢な「ホタテカツ」です。お楽しみに!

7. 8月の児童(8~9歳)の栄養価平均 エネルギー655Kcal たんぱく質25.1g 脂質21.2g 塩分2.6g

※ 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。 ※ 材料の都合により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。