



こんだてひょう

今月の給食目標

《食事の衛生に気をつけよう》 食事の手洗い・だまって配膳

7月

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人分ー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | |
|------|---|-------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|------------------------------|----------------------------------|
| 7月1日 | ★白河センター献立★ 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 ごま油 | ほうれんそう にんじん チンゲン菜 | |
| 2日 | 焼きそば 牛乳 だこなゲット シャキシャキサラダ | 豚肉 だこなゲット 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 | |
| 3日 | 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 ごま油 | マヨネーズ(全卵 牛乳) ごま油 | |
| 4日 | 黒糖パン 牛乳 フレーンオムレツ ブロッコリーサラダ パツパツタヂュ | オムレツ ベーコン | 牛乳 パシマメルウ | 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 |
| 5日 | ★七夕メニュー★ 麦ご飯 牛乳 皇型ハンバーグ 春雨サラダ 七夕すまし汁・ | 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 |
| 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 |
| 9日 | 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 なる七 ぎょうざ まぐろ缶詰 かつお節 | 牛乳 | 中華めん(リフトメ) | 植物油 | ほうれんそう にんじん |
| 10日 | ＜減糖メニューの日＞ 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 |
| 11日 | 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 |
| 12日 | 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 有塩バター ごま油 | にんじん ブロッコリー |
| 16日 | スバグティ・ホリタン 牛乳 イタリアンサラダ 冷凍みかん | ウィンナー | 牛乳 | スバグティ ごま油 | 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 |
| 17日 | 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 もすく 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 |

※新一万円札にちなんで、「**渋沢栄一**」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拜していたとされ、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「煮ほうとう」。「煮ほうとう」とは特産品である深谷ねぎや根菜をたっぷり使い、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、今でも命日には煮ほうとうの会が催され、給食にも登場するそうです。

| 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人分ー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | |
|-----|---|--------------------------|-------------------|---------------------|------------------------------|-----------------------|
| 18日 | コッペパン 牛乳 はちみつ&マーガリン チキンナゲット チキンナムサラダ・ 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 |
| 19日 | 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 |

8月

| | | | | | | |
|-------|---|---------------------------------|-----------------|--|--------------|--------------------------------|
| 8月21日 | 麦ご飯 牛乳 いろいろ野菜の卵焼き 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 |
| 22日 | 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 |
| 23日 | 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 |
| 26日 | 麦ご飯 牛乳 ニラまんじゅう パンパンジーサラダ 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 |
| 27日 | スバグティ・ミートソース 牛乳 フレンチサラダ 一口桃ゼリー | 豚肉 ロースハム | 牛乳 | スバグティ 三温糖 一口ゼリー | 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 |
| 28日 | 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 |
| 29日 | 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 異担くさんみそ汁 | 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 |
| 30日 | 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 |

「**ホタテカツ**」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。