



こんだてひょう

今月の給食目標 朝食の大切さを知ろう

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 ⁺ - たんばく質 脂質 食塩相当量
2月	麦ご飯 牛乳 鮭の塩焼き 切り干し大根の炒め煮 こまつなのみそ汁	鮭 鶏肉 さつま揚げ 豆腐	牛乳 わかめ 煮干	麦ご飯 砂糖 じゃがいも	植物油 ごま油	にんじん いんげん こまつな	切干しだいこん こんにやく 干し 椎茸 ねぎ	588 kcal 28.3 g 13.9 g 2.1 g
3月	焼きそば 牛乳 いかながゲット フロッコリーサラダ	豚肉 いかながゲット	牛乳	焼きそばめん 砂糖	植物油	にんじん 青ピーマン フロッコリー	もやし キャベツ 玉ねぎ とうもろ こし	806 kcal 33.7 g 22.0 g 3.3 g
4月	麦ご飯 牛乳 いろいろ野菜の卵焼き 五目きんぴら 大根と油揚げのみそ汁	いろいろ野菜の 卵焼き 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 煮干	麦ご飯 砂糖	植物油	にんじん いんげん	ごぼう こんにゃ く れんこん だい こん ねぎ	663 kcal 28.5 g 23.0 g 2.4 g
5月	弁当	お弁当の日 ※5年生宿泊学習 1年校外学習						
6月	弁当	5年生以外→お弁当の日 ※5年生宿泊学習						
9月	麦ご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き シャキシャキサラダ 凍み豆腐のみそ汁	豚肉 えだまめ 凍り豆腐	牛乳 煮干	麦ご飯 砂糖	植物油	にんじん チンゲン菜	しょうが キャベ ツ れんこん きゅ うり だいこん とう もろこし ねぎ	646 kcal 28.2 g 21.9 g 2.0 g
10月	みそラーメン 牛乳 ひじき入りしゅうまい 大根サラダ	豚肉 ひじき入りしゅ うまい ロースハム	牛乳	中華めん(リフト) 砂糖	ごま 植物油	にんじん にら	にんにく しょう が もやし 玉ね ぎ キャベツ ねぎ だいこん きゅう り	577 kcal 26.6 g 20.6 g 2.8 g
11月	三色ご飯 牛乳 春雨サラダ なめこのみそ汁 すりおろし洋梨ゼリー	鶏肉 たまご えだまめ ロースハム 豆腐	牛乳 煮干	麦ご飯 砂糖 はるさめ 洋梨ゼリー	植物油 ごま油 ごま	にんじん	もやし キャベツ きゅうり なめこ はくさい ねぎ	662 kcal 28.3 g 20.5 g 1.9 g
12月	コッペパン 牛乳 鶏のハーブ焼き ツナサラダ クリームシチュー	鶏肉 まぐろ缶詰 ベーコン	牛乳 パシマメルルウ	コッペパン パン粉 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 植物油	にんじん パセリ	キャベツ きゅう り 玉ねぎ とう もろこし	778 kcal 34.1 g 30.5 g 2.6 g
1月	麦ご飯 牛乳 いわしのしょうが煮 わかめのおひたし 野菜と豚肉のごまスープ	いわしのしょう が煮 豚肉	牛乳 わかめ	麦ご飯 じゃがいも	ごま油	にんじん フロッコリー 青ピーマン	キャベツ とうも ろこし 玉ねぎ	645 kcal 25.5 g 20.0 g 2.3 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		I類 ⁺ - たんばく質 脂質 食塩相当量
1月	☆お月見献立☆ きのこうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 和風サラダ お月見ゼリー	鶏肉 油揚げ かまぼこ ちくわの磯辺揚 げ ロースハム	牛乳 あおのり 煮干	うどん(リフト) 砂糖 薄力粉 お月見ゼリー	植物油 ごま油	にんじん	山菜ミックス な めこ ねぎ キャ ベツ きゅうり だい こん	595 kcal 26.6 g 15.3 g 2.6 g
1月	★白河センター献立★ 麦ご飯 牛乳 酢豚 ナムル 卵スープ	豚肉 たまご ベーコン	牛乳	麦ご飯 かたくり粉 砂糖	植物油 ごま油 ごま	にんじん 青ピーマン ほうれんそう こまつな	しょうが 玉ねぎ だけのこ 干し 椎茸 もやし だい こん とうもろこし	633 kcal 23.0 g 19.9 g 2.6 g
1月	コッペパン 牛乳 白身魚のフライ ポパイサラダ ポトフ風スープ	白身魚フライ たまご ロースハム ウィンナー	牛乳	コッペパン じゃがいも	植物油 ごま マヨネーズ(全卵 型) 有塩バター	ほうれんそう にんじん パセリ	玉ねぎ きゅうり セロリー にんに く	711 kcal 26.2 g 30.2 g 2.8 g
2月	<減塩メニューの日> 麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ キャベツのサラダ えのきのみそ汁	鶏肉	牛乳 煮干	麦ご飯 かたくり粉 砂糖 じゃがいも	植物油	にんじん こまつな	しょうが キャ ベツ だいこん とう もろこし 玉ねぎ えのき だい ねぎ	616 kcal 25.1 g 16.5 g 1.8 g
2月	和風きのこスパゲティ 牛乳 きゅうりのサラダ 果物(オレンジ)	ベーコン	のり 牛乳 わかめ	スパゲティ	植物油 有塩バター	にんじん ほうれんそう	玉ねぎ しめじ 干し椎茸 マッ シュルーム にん にく だいこん きゅうり オレン ジ	645 kcal 23.3 g 24.8 g 2.0 g
2月	麦ご飯 牛乳 ハンバーグ ポテトサラダ 豆腐のみそ汁	ハンバーグ ロースハム たまご 豆腐	牛乳 わかめ 煮干	麦ご飯 じゃがいも	マヨネーズ(全卵 型)	にんじん ほうれんそう	玉ねぎ きゅうり ねぎ	688 kcal 25.2 g 24.8 g 2.7 g
2月	麦ご飯 牛乳 さばのみそ煮 切干大根の加-炒め いもだんご汁	さばのみそ煮 さつま揚げ 豚肉	牛乳	麦ご飯 砂糖 いもだんご	植物油	青ピーマン にんじん	切干しだいこん 玉ねぎ だいこん はくさい しめじ	671 kcal 24.2 g 13.3 g 2.4 g
2月	ハヤシライス 牛乳 海そうサラダ 果物(梨)	豚肉 海藻サラダ ロースハム	牛乳	麦ご飯 じゃがいも 砂糖	ごま油	にんじん パセリ フロッコリー	玉ねぎ しめじ にんにく こんに やく もやし きゅうり 梨	688 kcal 23.4 g 22.3 g 3.6 g
3月	麦ご飯 牛乳 ホタテしゅうまい 五色和え 肉じゃが	ホタテしゅうまい 焼き豚 たまご 豚肉	牛乳 わかめ	麦ご飯 砂糖 じゃがいも 小車ふ	ごま油 ごま 植物油	ほうれんそう にんじん いんげん	もやし しらたき 玉ねぎ 干し椎茸	683 kcal 33.1 g 17.7 g 1.8 g
<p>学校給食会より無償提供いただきました！</p>								664 kcal 27.2 g 21.0 g 2.4 g
<p>※ 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。</p>						<p>9月の児童(8~9歳)の栄養価平均</p>		