



こんだてひょう



今月の給食目標

感謝の気持ちを持って食べよう

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	1献立・ たんぱく質 脂質 食塩相当量		
1 金	麦ご飯 牛乳 鯖の味噌煮 もやしのごま和え おでん	さばのみそ煮 さつま揚げ ちくわ がんもどき	牛乳	麦ご飯 砂糖 ごま	ほうれんそう にんじん もやし だいこん こんにゃく	666 kcal 27.6 g 14.5 g 2.5 g	
5 火	焼きそば 牛乳 こんにゃくサラダ オレンジゼリー	豚肉 ロースハム	牛乳 わかめ	焼きそばめん オレンジゼリー	植物油 にんじん 青ピーマン もやし キャベツ 玉葱 こんにゃく きゅうり	757 kcal 31.7 g 16.1 g 3.5 g	
6 水	三色ご飯 牛乳 春雨サラダ なめこのみそ汁 チョコクレープ	鶏ひき肉 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 チョコクレープ	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	735 kcal 28.5 g 26.5 g 2.0 g	
7 木	コッペパン 牛乳 フランクソーセージ キャベツのサラダ ホワイトシチュー	フランクフルト ベーコン	牛乳 パンジャメルルウ	コッペパン 砂糖 じゃがいも	植物油 バター にんじん パセリ こまつな	797 kcal 28.4 g 33.8 g 3.6 g	
8 金	<減塩メニューの日> 麦ご飯 /牛乳 キャベツメンチ 野菜のあえもの 大根と油揚げのみそ汁	油揚げ キャベツメンチ 油揚げ	牛乳 煮干	麦ご飯 砂糖	植物油 ごま油 ごま ほうれんそう にんじん もやし キャベツ だいこん ねぎ	603 kcal 21.5 g 17.0 g 1.8 g	
11 月	弁当 お弁当の日 ※就学時健康診断のため						
12 火	<地場産物活用献立> スパゲティ・ミートソース 牛乳 ほうれんそうサラダ 栗物(ぶどう)	豚ひき肉 大豆ミート 大豆	牛乳	スパゲティ バター マヨネーズ(全卵 型)	にんじん パセリ トマト ほうれんそう	玉葱 しょうが にんにく セロリー キャベツ とうも ろこし ぶどう	712 kcal 16.4 g 23.0 g 1.9 g
13 水	<地場産物活用献立> 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 いも汁	豚肉 かつお節 豚肉	牛乳	麦ご飯 さといも	ほうれんそう にんじん しょうが もやし だいこん こんに ゃく ねぎ なめこ	611 kcal 27.0 g 19.9 g 2.2 g	
14 木	<地場産物活用献立> 米粉パン /牛乳 県産子キンカツ ツナサラダ ポークビーンズ	子キンカツ まぐろ缶詰 大豆 豚肉	牛乳	米粉パン じゃがいも	植物油 にんじん だいこん きゅうり 玉葱	655 kcal 33.2 g 26.5 g 3.5 g	
15 金	<地場産物活用献立> 県産のルツを使ったボークカレー 牛乳 ブロッコリーサラダ 県産一口いちごゼリー	豚肉	牛乳	発芽胚芽米入り ご飯 じゃがいも 砂糖 いちごゼリー	バター 植物油 にんじん パセリ ブロッコリー	玉葱 セロリー にんにく しょうが とうもろこし キャベツ	768 kcal 22.0 g 28.7 g 3.4 g
18 月	<地場産物活用献立> 麦ご飯 /牛乳 県産厚焼き卵 もやしのひき肉炒め 豚汁	厚焼き卵 豚ひき肉 大豆ミート 豚肉 豆腐	牛乳	麦ご飯 かたくり粉 さといも	ごま油 植物油 にんじん にら もやし ごぼう だいこん はくさい こんにゃく ねぎ	620 kcal 25.8 g 17.8 g 2.1 g	

ぶどうがのどにつまらないようにゆっくりたべましょう!

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献立・ たんぱく質 脂質 食塩相当量		
19 火	五目うどん 牛乳 さつまいも天ぷら シャキシャキサラダ	鶏肉 油揚げ えだまめ	牛乳	うどん(つゆ) さつまいも天ぷら 砂糖	植物油 にんじん ほうれんそう ねぎ 干し椎茸 キャベツ れんこん きゅうり だい こん とうもろこ し	625 kcal 27.9 g 19.1 g 2.0 g	
20 水	麦ご飯 野菜ふりかけ 牛乳 青しそ入り鶏つくね 野菜のごま酢和え*	青しそ入り鶏つく ね	牛乳 煮干	麦ご飯 砂糖 じゃがいも	植物油 ごま ほうれんそう にんじん こまつな	598 kcal 21.6 g 16.4 g 2.2 g	
21 木	黒糖パン 牛乳 だれ付肉団子 フレンチサラダ キャベツと鶏肉のカレーミルクスープ	肉団子 ロースハム 鶏肉	牛乳	黒糖パン 砂糖	植物油 ブロッコリー かぼちゃ キャベツ きゅうり 玉葱	543 kcal 22.5 g 23.3 g 2.2 g	
22 金	☆「和食の日」献立☆ 麦ご飯 /牛乳 さんまの蒲焼き ほうれんそうのおひたし 大根と凍み豆腐のみそ汁	さんま 凍り豆腐	牛乳 煮干	麦ご飯 薄力粉 砂糖	植物油 ごま ほうれんそう にんじん しょうが もやし だいこん ねぎ	656 kcal 25.6 g 22.5 g 2.4 g	
25 月	麦ご飯 牛乳 サーモンフライ なめだけ入りおひたし 豆腐のみそ汁	サーモンフライ 豆腐	牛乳 わかめ 煮干	麦ご飯	植物油 ほうれんそう にんじん こまつな	もやし なめだけ ねぎ	578 kcal 22.5 g 14.5 g 2.4 g
26 火	弁当 お弁当の日 ※6年生校外学習						
27 水	☆白河センター献立☆ 納豆 豚肉とキャベツの炒めもの 二郎たま汁	納豆 豚肉 豆腐 たまご	牛乳	麦ご飯 砂糖 かたくり粉	植物油 にんじん にら キャベツ きくらげ	628 kcal 29.8 g 19.4 g 2.0 g	
28 木	カレーピラフ 牛乳 ハンバーグ コールスローサラダ 野菜スープ	ハンバーグ ロースハム ベーコン	牛乳 わかめ	カレーピラフ 砂糖 かたくり粉	マヨネーズ(全卵 型) にんじん パセリ ほうれんそう	キャベツ 玉葱 とうもろこし	739 kcal 24.5 g 28.3 g 3.8 g
29 金	麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ 大根サラダ こまつなのみそ汁	鶏肉 ロースハム 豆腐	牛乳 わかめ 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 だいこん きゅうり キャベツ ねぎ	639 kcal 27.2 g 18.6 g 2.0 g	
11月24日	☆11月24日は「和食の日」です☆ [和食]とは、日本人の伝統的な食文化であり、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本には多様で豊かな自然や食文化があります。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。				11月の児童 (8~9歳) の栄養価平均	663 kcal 25.8 g 21.4 g 2.5 g	
12月~18日	☆12月~18日は、地場産物活用(地産地消)強化週間として、白河市産の米や豆腐・こんにゃく、県産の野菜やお肉を多く使用しています。						
地産地消とは、地域で生産された食材をその地域で消費することです。生産者と消費者が近いため、生産過程が確かめられたり、新鮮な食材が入手できます。							

※ 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。