



令和3年9月 献立表



白河第五小学校

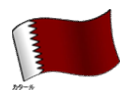
日 曜	献立名	血や肉・骨になる あかの仲間	熱や力のもとになる きいろの仲間	体の調子をととのえる みどりの仲間	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	豚丼 牛乳 シャキシャキサラダ 生揚げのみそ汁	豚肉 生揚げ 牛乳 わかめ	精白米 精麦 三温糖 ジャがいも なたね油 ごま油	にんじん 玉葱 しょうが キャベツ れんこん きゅうり だいこん とうもろこし	783 Kcal 25.6 g 34.1 g 1.8 g
2 木	丸パン 牛乳 ささみチーズフライ マカロニサラダ 野菜スープ	ささみチーズフライ ロースハム ベーコン 牛乳	丸パン マカロニ ジャがいも 大豆油 マヨネーズ(全卵型)	にんじん バセリ キャベツ きゅうり とうもろこし 玉葱 干し椎茸	904 Kcal 39.5 g 32.4 g 2.5 g
3日(金) お弁当の日(修学旅行・見学学習は延期になりましたが、予定通り給食はありません)					
6 月	麦ご飯 牛乳 キャベツメンチ カントリーサラダ 豆腐のみそ汁	木綿豆腐 牛乳 わかめ	精白米 精麦 三温糖 ジャがいも 大豆油 ごま なたね油	にんじん きゅうり キャベツ だいこん とうもろこし レモン ねぎ	621 Kcal 19.8 g 17.8 g 1.8 g
7 火	焼きそば 牛乳 小松菜のごま和え 果物(オレンジ)	豚肉 牛乳	焼きそばめん 上白糖 なたね油 ごま	にんじん 青ピーマン こまつな もやし キャベツ 玉葱 バレンシ アオレンジ	750 Kcal 31.9 g 19.3 g 1.9 g
8 水	麦ご飯 牛乳 きのこ信田(外付) ほうれん草のおひたし 豚汁 かみかみにぼし	豚肉 木綿豆腐 かつお節 牛乳 煮干	精白米 精麦 ジャがいも 大豆油	ほうれん草 にんじん もやし ジャがいも こんにゃく ねぎ しょうが	627 Kcal 26.4 g 18.6 g 1.8 g
9日(木) 10日(金) お弁当の日(宿泊学習は延期になりましたが、予定通り給食はありません)					
13 月	《減塩メニューの日》 麦ご飯 牛乳 さわらの西京焼き 彩り和え	さわらの西京焼き ロースハム 油揚げ 牛乳 煮干	精白米 精麦 三温糖 さといも ごま ごま油	ほうれん草 にんじん こまつな キャベツ もやし とうもろこし だいこん ごぼう ねぎ	609 Kcal 25.6 g 17.7 g 1.6 g
14 火	《5-1リクエストメニュー》 しょうゆラーメン 牛乳 はるまき サラスパサラダ モチクリームアイス	鶏肉 なると ロースハム 牛乳	中華めん(リフト) 野菜はるまき マカロニ 三温糖 モチクリームアイス 大豆油 ごま マヨネーズ(全卵型)	ほうれん草 にんじん 味付きメン マしょうが にんにく もやし 玉葱 ねぎ きゅうり とうもろこ し キャベツ	859 Kcal 29.2 g 32.6 g 4.1 g
15 水	麦ご飯 牛乳 うさぎハンバーグ わかめとツナのサラダ なめこのみそ汁	まぐろ缶詰 木綿豆腐 牛乳 わかめ	精白米 精麦 三温糖 ジャがいも ごま油	にんじん キャベツ もやし きゅうり とうもろこし なめこ ねぎ	606 Kcal 22.5 g 16.9 g 2.4 g
16 木	食パン(2枚) 牛乳 いちご&マーガリン 県産メンチカツ コールスローサラダ ポトフ風スープ	ロースハム ウィンナー 県産メンチカツ 牛乳	食パン 三温糖 いちご&マーガリン ジャがいも 大豆油 マヨネーズ(全卵型)	にんじん こまつな バセリ キャ ベツ 玉葱 とうもろこし にんに く	825 Kcal 24.9 g 30.8 g 2.5 g
17 金	三色そばろご飯 牛乳 春雨サラダ ワンタンスープ	鶏肉 えだまめ ロースハム なると 牛乳	精白米 精麦 三温糖 はるさめ ワンタン ごま 大豆油 なたね油	にんじん こまつな しょうが とう もろこし キャベツ きゅうり もやし 干し椎茸 ねぎ にんにく	621 Kcal 25.1 g 16.1 g 1.6 g
20 月	敬老の日				
21 火	《お月見献立》 スパゲッティ・ミートソース 牛乳 海そうサラダ お月見ゼリー	豚肉 牛乳 わかめ	スパゲティ 薄力粉 三温糖 お月見ゼリー オリーブ油 大豆油 ごま油	にんじん 青ピーマン バセリ ト マト缶詰 玉葱 しょうが にんに く セロリー キャベツ きゅうり とうもろこし	752 Kcal 16.9 g 18.5 g 2.3 g
22 水	鶏五目ご飯 牛乳 ミックス肉だんご 小松菜のおかか和え じゃが芋のみそ汁 かみかみにぼし	鶏肉 油揚げ えだまめ たれ付肉団子 かつお節 木綿豆腐 牛乳 わかめ 煮干	精白米 精麦 ジャがいも 大豆油 ごま	こまつな にんじん 干し椎茸 ご ぼう しらたき もやし ねぎ	660 Kcal 26.2 g 19.1 g 2.3 g
24 金	《5-2リクエストメニュー》 ナン キーマカレー 牛乳 ほうれん草のチーズ和え イチゴアイス	豚肉 かつお節 牛乳 チーズ	ナン ジャがいも いちごアイス 大豆油	にんじん 青ピーマン ほうれんそ う 玉葱 にんにく しょうが キャ ベツ	711 Kcal 27.3 g 31.1 g 4.4 g
27(月) 28日(火) 宿泊学習のため、5年生のみ給食なしの日です(1~4・6年生は予定通り給食です)					
27 月	麦ご飯 牛乳 さばの味噌煮 ほうれん草ともやしのおひたし あさりのみそ汁 かみかみにぼし	さばの味噌煮 かつお節 あさり 木綿豆腐 牛乳 わかめ 煮干	精白米 精麦 三温糖	ほうれん草 にんじん もやし ねぎ	618 Kcal 31.7 g 16.8 g 2 g
28 火	五目うどん 牛乳 さつまいも天ぷら なめたけ入りおひたし ミニトマト	鶏肉 油揚げ なると かつお節 牛乳	うどん(リフト) 三温糖 なたね油	にんじん こまつな ほうれん草 ミニトマト ねぎ ごぼう 干し椎 茸 もやし なめたけ	631 Kcal 30.3 g 18.5 g 1.7 g
29 水	☆カタル料理体験給食☆ マチュア風混ぜ込みご飯 牛乳 ポル野菜とヨーグルトのサラダ レンズ豆のスープ ドライブルーン	鶏肉 レンズ豆 牛乳 ヨーグルト	精白米 オリーブ油 マヨネーズ(全卵型)	にんじん 赤ピーマン 青ピーマン トマト缶詰 にんにく 玉葱 キャ ベツ きゅうり とうもろこし レ モン セロリー ブルーン(乾)	823 Kcal 29.3 g 31.2 g 2.9 g
30 木	麦ご飯 牛乳 鮭のマヨネーズ焼き ごま和え わかめのみそ汁	べにざけ 木綿豆腐 牛乳 わかめ	精白米 精麦 パン粉 上白糖 ジャがいも ごま マヨネーズ(全卵型)	バセリ ほうれん草 にんじん もやし キャベツ	643 Kcal 25.8 g 21.6 g 1.8 g

※給食費引き落とし日です。残高確認をお願いします

【9月の児童(8~9)栄養価平均 … エネルギー658Kcal たんぱく質25.9g 脂質20.0g 塩分2.2g】

☆9/29はカタル料理体験給食☆

Q. カタルってどこの国?… A. カタルは中東のアラビア半島にある国です。



白河市とカタルは、東日本大震災の被災地復興支援プロジェクトの「カタルフレンド基金」により資金援助を受けたことから交流が始まりました。
 東京オリンピックでは、カタルオリンピック代表選手団の事前合宿を受け入れる予定でしたが、コロナ禍により中止となってしまいました。
 今回は、市内全小・中学校でカタルやイスラムの歴史や文化を学び、カタル料理の体験給食を実施します。

☆カタル料理とは…

スパイスや豆を使った料理が多く食べられています。
 イスラム教を信仰している人は、豚肉とアルコールを一切使わない「ハラール料理」を食べています。

基金で白河市総合運動公園の改修をしたり、アナビススポーツプラザを作りました!