

令和5年度6月 学校給食予定献立（6月1日～6月14日）

白河市立白河第一小学校

日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
		血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える		
1 木	麦ご飯 牛乳 ひじき入揚げ餃子 チンゲン菜と切干大根のナムル 太平燕(タイビーエン)	牛乳 ひじき餃子 わかめ うずら卵 いか えび 豚肉	麦ごはん 揚げ油 砂糖 ごま油 ごま はるさめ	切干大根 チンゲン菜 人参 きゅうり もやし たけのこ きくらげ にら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	644 kcal 22.6 g 20.6 g 2.9 g
2 金	 むし歯予防デー ウェルかむランチ  ご飯 牛乳 いわしの蒲焼き かみかみサラダ 沢煮碗 レモンゼリー	牛乳 いわし ソフトさきいか 豚肉 油揚げ	ごはん 揚げ油 砂糖 サラダ油 砂糖 ごま こんにやく レモンゼリー	キャベツ もやし 人参 きゅうり ごぼう 大根 たけのこ 干しいたけ いんげん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	622 kcal 21.9 g 18.9 g 2.1 g
 朝食を見直そう週間 ～ 主食・主菜・副菜・汁物 をとろえて 体が目覚める朝ごはん を目指そう！～ 						
5 月	＊ 朝食オススメ献立 ＊ 麦ご飯 牛乳 さばの塩焼き 筑前煮 じゃがいもの味噌汁	牛乳 さば 鶏肉 油揚げ みそ	麦ごはん 里芋 こんにやく サラダ油 砂糖 じゃがいも	人参 たけのこ ごぼう れんこん 干しいたけ いんげん 玉ねぎ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	632 kcal 27.7 g 19.1 g 2.0 g
6 火	＊ 朝食オススメ献立 ＊ 背割れコッペパン 牛乳 ウインナーマトソースかけ マカロニサラダ 新玉ねぎのスープ	牛乳 ウインナー ハム ベーコン	コッペパン 砂糖 マカロニ マヨネーズ バター	トマト キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎパセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	553 kcal 20.2 g 28.1 g 2.8 g
7 水	＊ 朝食オススメ献立 ＊ 麦ご飯 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き いんげんの節マヨ和え お麩のみそ汁	牛乳 鶏肉 みそ かつお節 豆腐	麦ごはん 砂糖 ごま マヨネーズ じゃがいも 麩	いんげん 人参 もやし 小松菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	633 kcal 25.7 g 19.9 g 2.4 g
8 木	麦ご飯 牛乳 納豆 ほうれん草のごまサラダ 肉じゃが	牛乳 納豆 豚肉 ツナ	麦ごはん じゃがいも しらたき 油麩 サラダ油 砂糖 はるさめ ごま マヨネーズ	玉ねぎ 人参 いんげん 干しいたけ きゅうり ほうれん草	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	710 kcal 27.1 g 23.7 g 1.3 g
9 金	 地産地消献立  麦ご飯 牛乳 県産豚みそカツ もやしのしそひじき和え なめこのみそ汁	牛乳 県産豚みそカツ しそひじき 豆腐 みそ	麦ごはん 揚げ油 ごま じゃがいも	ほうれん草 もやし 人参 なめこ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	640 kcal 22.4 g 19.2 g 2.1 g
12 月	 地産地消献立  麦ご飯 牛乳 県産鶏つくね アスパラサラダ たまねぎのみそ汁	牛乳 鶏つくね ハム 油揚げ みそ	麦ごはん 砂糖 片栗粉 じゃがいも	アスパラガス キャベツ 人参 黄パプリカ ごぼう 玉ねぎ えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	578 kcal 22.2 g 21.2 g 2.4 g
13 火	 地産地消献立  きなこ揚げパン 牛乳 県産スモークチキンのサラダ 団子入トマトスープ ベビーチーズ	牛乳 きな粉 鶏肉 ミートボール ベビーチーズ	コッペパン 揚げ油 砂糖 グラニュー糖 じゃがいも オリーブ油 いもちボール	キャベツ とうもろこし 人参 玉ねぎ 大根 セロリトマト	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	673 kcal 24.1 g 29.3 g 2.7 g
14 水	 地産地消献立  麦ご飯 牛乳 豚肉の味噌焼き ブロッコリーのクリーミー和え 地産産野菜のみそ汁	牛乳 豚ロース みそ 豆腐	麦ごはん マヨネーズ ねりごま 砂糖 じゃがいも	にんにく ブロッコリー キャベツ 人参 とうもろこし 小松菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	653 kcal 26.8 g 23.4 g 2.3 g

※材料等の都合により、献立が変更となる場合がございます。御了承ください。

※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。

令和5年度6月 学校給食予定献立（6月15日～6月30日）

白河市立白河第一小学校

日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価		
		血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える			
15 木	地産地消献立 麦ご飯 牛乳 福島コロッケ キャベツのお浸し にら玉汁	牛乳 福島コロッケ かつお節 豆腐 卵	麦ごはん 揚げ油 片栗粉	キャベツ もやし 人参 枝豆 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ にら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	619 kcal 19.6 g 18.9 g 2.6 g	
16 金	校内研修会のため 弁当持参日						
19 月	麦ご飯 牛乳 白身魚の甘みそ焼き 切干大根のカレー炒め きぬさやのみそ汁	牛乳 まだら みそ さつま揚げ 生揚げ	麦ごはん 砂糖 ねりごま ごま サラダ油 じゃがいも	切干大根 人参 玉ねぎ 青ピーマン えのきたけ 絹さや	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	607 kcal 27.3 g 15.3 g 2.5 g	
20 火	タンタン麺 牛乳 春巻き 会津ヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 みそ 春巻き ヨーグルト	中華めん ごま ごま ねりごま ごま油 揚げ油	にんにく 人参 もやし しななく とうもろこし にら ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	650 kcal 25.0 g 32.1 g 3.7 g	
21 水	減塩メニューの日 麦ご飯 牛乳 鶏唐のねぎソースがけ ワカメとツナのサラダ 春雨スープ	牛乳 鶏肉 わかめ ツナ	麦ごはん 片栗粉 揚げ油 ごま油 マヨネーズ はるさめ	ねぎ キャベツ 玉ねぎ きゅうり 人参 きくらげ 干しいたけ チンゲン菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	681 kcal 22.8 g 26.8 g 2.0 g	
22 木	わかめごはん 牛乳 家常豆腐 五目汁 さくらんぼ	牛乳 わかめ 豚肉 生揚げ みそ ずら卵 豆腐	麦ごはん サラダ油 砂糖 ごま油	生姜 にんにく キャベツ 人参 たけのこ にら 青ピーマン 干しいたけ 白菜 もやし きくらげ チンゲン菜 さくらんぼ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	595 kcal 24.1 g 19.0 g 2.7 g	
23 金	ツナ大豆ご飯 牛乳 海藻サラダ 手作りすいとん汁	牛乳 大豆 ツナ ひじき わかめ 海藻ミックス ハム 鶏肉 油揚げ みそ	ごはん 砂糖 薄力粉	人参 生姜 キャベツ きゅうり ごぼう 大根 白菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	650 kcal 23.8 g 17.5 g 3.4 g	
26 月	授業参観練習休業日						
27 火	米粉パン 牛乳 ハンバーグ イタリアンサラダ じゃがいものポタージュ	牛乳 ハンバーグ ハム	米粉パン 砂糖 オリーブ油 じゃがいも バター	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 赤パプリカ 枝豆 玉ねぎ とうもろこし パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	652 kcal 25.9 g 25.1 g 2.8 g	
28 水	麦ご飯 牛乳 肉シュウマイ ビーフン炒め 厚揚げのみそ汁	牛乳 肉シュウマイ 豚肉 厚揚げ みそ	麦ごはん サラダ油 砂糖 ごま油 ビーフン	生姜 人参 キャベツ もやし 干しいたけ 青ピーマン 大根 えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	613 kcal 20.4 g 18.5 g 2.3 g	
29 木	ポークカレーライス 牛乳 枝豆とコーンのサラダ うめゼリー	牛乳 板なしかまぼこ 豚肉 チーズ	麦ごはん サラダ油 砂糖 じゃがいも うめゼリー	枝豆 とうもろこし キャベツ 人参 にんにく 生姜 玉ねぎ グリンピース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	703 kcal 21.9 g 20.1 g 3.3 g	
30 金	6年生修学旅行のため 全校生弁当持参日						
※材料等の都合により、献立が変更となる場合がございます。御了承ください。					一日あたり平均		
※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。					エネルギー	637 kcal	
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="font-size: 2em; font-weight: bold; color: green; margin-right: 10px;">6月は食育月間</div> <div> <p>市では食育の一環として、子どものころからうす味の習慣がつくよう「減塩」に取り組んでいます。学校給食では、「だし」のうま味やレモン・香辛料の風味を生かすなど、うす味でも美味しく食べられるような工夫をしています。毎月、塩分の少ないメニューの日を「減塩メニューの日」としてお知らせしていきますので、御家庭での献立の参考にしてください。</p> </div> </div>					たんぱく質	23.8 g	
					脂質	21.9 g	
					食塩相当量	2.5 g	

大切ですよ
朝ごはん!

