

# 6月学校給食献立予定表

令和5年6月

白河市立白河第二小学校

日 曜	献立名	あか 血や肉など体をつくる もとなるもの	みどり 体の調子を整えるもとなるもの	きいろ 熱や力を出す もとなるもの	家で食べ てほしい 食品	栄養価	
						エネルギー たんぱく質 脂質	食塩
1 木	コッパン ウィンナー コールスローサラダ クリームシチュー	牛乳 とりにく ベーコン ウィンナー	キャベツ にんじん コーン パセリ たまねぎ かぶ マッシュルーム	コッパン あぶら じゃがいも こむぎこ パター	だいす製品	E: 691 P: 26.7 F: 31.1	塩 2.2 g
2 金	だけのこごはん 春巻き スパゲティサラダ 凍み豆腐汁	牛乳 しみどうふ とりにく あぶらあげ ふたにく ツナ みそ	だけのこ にんじん しいたけ キャベツ グリーンピース きゅうり こまつな だいこん ねぎ	ごはん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも スパゲティ マヨネーズ	さかな	E: 754 P: 23.8 F: 31.2	塩 2.3 g
5 月	麦ごはん さばのみそ焼き 野菜炒め すまし汁	牛乳 さば みそ ウィンナー とうふ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん もやし ビーマン こまつな	むぎごはん さとう あぶら ふ	きのこ	E: 586 P: 26.6 F: 17.0	塩 2.5 g
6 火	<b>4年生 バイキング給食 (他の学年はお弁当持参日)</b>						
7 水	1, 2, 3年生 わかば弁当給食 (他の学年はお弁当持参日)	牛乳 とりにく ツナ たまご さつまあげ	ごぼう にんじん しいたけ しょうが キャベツ きゅうり トマト にんにく パセリ だけのこ れんこん ブロッコリー	ごはん こんにゃく あぶら さとう マヨネーズ でんぷん スパゲティ	かいそう	E: 697 P: 29.3 F: 26.9	塩 2.2 g
8 木	食パン いちご&マーガリン りんごサラダ ポトフ カムカムレモンゼリー	牛乳 ロースハム とりにく	キャベツ りんご たまねぎ だいこん にんじん かぶ	しゃくパン ジャム マーガリン あぶら じゃがいも	さかな	E: 588 P: 22.4 F: 20.1	塩 1.9 g
9 金	麦ごはん ポークカレー アスパラサラダ スイカ	牛乳 ふたにく だいす ツナ	しょうが たまねぎ にんじん パセリ アスパラ キャベツ ブロッコリー スイカ	むぎごはん あぶら じゃがいも バター	たまご	E: 736 P: 26.6 F: 22.3	塩 2.3 g
12 月	麦ごはん 県産カジキカツ 三色和え わかめ汁	牛乳 カジキ わかめ とうふ みそ	ほうれんそう もやし にんじん だいこん	むぎごはん あぶら じゃがいも	肉類	E: 602 P: 25.1 F: 13.7	塩 2.3 g
13 火	白河ラーメン チャーシュー・ゆでたまご イカにんじん ヨーグルト	牛乳 なると やきふた イカ たまご ヨーグルト	だけのこ ほうれんそう ねぎ にんじん	ちゅうかめん	きのこ	E: 620 P: 31.2 F: 15.8	塩 3.7 g
14 水	ゆかりごはん とり肉とこんにゃくのごまみそ和え いそ香和え かきたま汁	牛乳 とりにく みそ のり とうふ たまご	しょうが こまつな もやし にんじん ほうれんそう	ごはん でんぷん あぶら ごま こんにゃく さとう	さかな	E: 662 P: 28.1 F: 17.1	塩 3.1 g
15 木	米粉パン かぼちゃグラタン 野菜スープ ブロッコリーとコーンのサラダ	牛乳 ふたにく チーズ ベーコン	かぼちゃ たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン きゅうり キャベツ	こめごはん こむぎこ あぶら じゃがいも	かいそう	E: 600 P: 26.5 F: 22.4	塩 2.2 g
16 金	麦ごはん ツナ入り厚焼きたまご 五目きんぴら ほうれん草のみそ汁	牛乳 たまご ツナ ふたにく とうふ みそ	にんじん ねぎ ごぼう れんこん いんげん ほうれんそう だいこん	むぎごはん さとう あぶら じゃがいも こんにゃく ごま	きのこ	E: 633 P: 26.1 F: 17.9	塩 2.2 g
19 月	麦ごはん ハンバーグおろしソース ツナ和え なめこ汁	牛乳 ふたにく きゅうにく たまご ツナ とうふ みそ	たまねぎ だいこん キャベツ こまつな にんじん なめこ ねぎ	むぎごはん パンこ さとう じゃがいも	さかな	E: 639 P: 29.7 F: 17.1	塩 2.2 g
20 火	【減塩メニューの日】 スパゲティミートソース まめまめサラダ 冷凍みかん	牛乳 きゅうにく ふたにく だいす	たまねぎ パセリ トマト えだまめ キャベツ ブロッコリー みかん	スパゲティ あぶら さとう バター	たまご	E: 603 P: 27.6 F: 21.4	塩 1.5 g
21 水	グリーンピースごはん 豚肉のしょうが焼き おかか和え きぬさやのみそ汁	牛乳 ふたにく とうふ みそ	グリーンピース しょうが たまねぎ パセリ キャベツ もやし にんじん えのきたけ きぬさや	ごはん じゃがいも	さかな	E: 546 P: 25.5 F: 13.0	塩 2.1 g
22 木	ひと30回カミ給食 かわわかめごはん イカのカレー焼き+ だけのこの土佐煮 根菜汁 大豆きなこ	牛乳 わかめ イカ きなこ とりにく みそ だいす	だけのこ にんじん いんげん しょうが だいこん れんこん しめじ こまつな	ごはん こんにゃく さとう あぶら じゃがいも でんぷん	乳製品	E: 550 P: 24.9 F: 9.8	塩 2.6 g
23 金	<b>二小っ子まつり お弁当持参日</b>						
26 月	麦ごはん いわしのかば焼き ひじきのツナサラダ 小松菜汁	牛乳 いわし ひじき みそ ツナ だいす あぶらあげ	にんじん こまつな だいこん	むぎごはん あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも	きのこ	E: 664 P: 26.7 F: 23.8	塩 2.6 g
27 火	五目うどん とり天 筈わかめ和え	牛乳 とりにく くきわかめ	にんじん ごぼう しいたけ だけのこ こまつな ねぎ しょうが もやし きゅうり	ソフトめん こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま	だいす製品	E: 601 P: 32.0 F: 26.9	塩 3.4 g
28 水	ピピンバ(ごはん) 中華和え わかめスープ	牛乳 ふたにく わかめ とうふ くらげ ロースハム	しょうが ぜんまい もやし チンゲンサイ ほうれんそう にんじん だけのこ はくさい きゅうり キャベツ ねぎ	ごはん あぶら さとう ごま	さかな	E: 546 P: 21.9 F: 16.1	塩 2.8 g
29 木	<b>5年生 バイキング給食 (他の学年はお弁当持参日)</b>						
30 金	麦ごはん キーマカレー はるさめサラダ ラフランスゼリー	牛乳 ふたにく ひよこまめ ロースハム	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース もやし きゅうり	むぎごはん じゃがいも パター あぶら はるさめ さとう	かいそう	E: 791 P: 26.2 F: 27.9	塩 2.6 g

- ★ 栄養士の欄の「E」「P」「F」は、1食あたりの栄養価を表示しています。E(エネルギー):kcal、P(たんぱく質):g、F(脂質):g、塩(食塩):gです。小学校の基準量は、3~4年生で、エネルギー650kcal、たんぱく質26.0g、脂質20.0g、食塩2.0gです。今月の平均栄養量は、エネルギー637kcal、たんぱく質26.7g、脂質20.2g、食塩2.4gです。
- ★ 白河市では、食育の一環として、子どもたちから薄味の習慣がつくように「減塩」に取り組んでいます。毎月、塩分の少ないメニューの日を「減塩メニューの日」としてお知らせしますので、ご家庭でも参考にしてください。
- ※ 材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。
- ※ 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。