



# こんだてひょう



\*今月の給食目標\*  
1年間の反省をしよう  
楽しく給食を食べることができたか反省しよう

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	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	☆ひなまつい献立☆ ちらし寿司 牛乳 県産鶏つくね ほうれん草のごま和え すまし汁・ひなあられ	たまご 鶏つくね 鶏肉 うずら卵 絹ごし豆腐 かつお節	刻みのり 牛乳	ちらし寿司 上白糖 ひなあられ	ごま さやえんどう ほうれんそう にんじん こまつな	干し椎茸,もやし, えのきたけ	638 kcal 26.3 g 18.3 g 1.9 g	12 火	スパゲティナポリタン 牛乳 チキンナゲット ブロッコリーサラダ 果物(いちご)	ウィンナー チキンナゲット	牛乳	スパゲッティ 三温糖	オリーブ油 有塩バター 植物油	にんじん 青ピーマン トマト缶詰 ブロッコリー	玉葱,にんにく, しょうが,とうも ろこし,キャベツ, いちご	709 kcal 26.4 g 27.6 g 2.1 g
4 月	<減塩メニューの日> 麦ご飯 牛乳 豚のみそ焼き もやしと油あげのごま酢和え けんちん汁	豚のみそ焼き 味付け油揚げ 豚肉 木綿豆腐	牛乳 煮干	麦ごはん 三温糖 さといも	植物油 ごま ごま油	にんじん もやし,きゅうり, だいこん,ねぎ, ごぼう,干し椎茸, はくさい,こんにゃ く	666 kcal 30.0 g 22.8 g 1.8 g	13 水	鶏五目ご飯 牛乳 アジフリッター ポテトサラダ かきたま汁	アジフリッター ロースハム たまご 絹ごし豆腐 たまご	牛乳	鶏五目ごはん じゃがいも かたくり粉	植物油 ごま マヨネーズ(全 卵型)	にんじん こまつな	玉葱,きゅうり	706 kcal 27.0 g 27.5 g 1.8 g
5 火	五目ラーメン 牛乳 二郎まんじゅう 大根サラダ チキナーマア	えび 鶏肉 なると 二郎まんじゅう ロースハム	牛乳	中華めん(リフト リ) 三温糖 チキナーマア	植物油	ほうれんそう にんじん 玉葱,干し椎茸,も やし,メンマ,しょ うが,にんにく,ね ぎ,だいこん,きゅ うり,キャベツ	753 kcal 32.2 g 24.2 g 2.5 g	14 木	食パン(2枚) 牛乳 はちみつ&マーガリン トマト入りオムレツ フレンチサラダ・ ミネストローネ・エクレア	トマトオムレツ ロースハム 大豆 ベーコン	牛乳	食パン 三温糖 じゃがいも マカロニ いちごジャム	植物油 有塩バター マーガリン	ブロッコリー にんじん トマト缶詰 パセリ	キャベツ,きゅう り,玉葱,セロリー, にんにく	654 kcal 22.2 g 28.2 g 3.0 g
6 水	ひじきご飯 牛乳 きのこ信田 五色和え あさりのみそ汁	きのこ信田 焼き豚 たまご あさり	牛乳 わかめ 煮干	ひじきごはん 三温糖	植物油 ごま油 ごま	にんじん ほうれんそう もやし,ねぎ	666 kcal 33.2 g 20.9 g 2.9 g	15 金	ボークカレー 牛乳 サ入りキャベツのサラダ フルーツポンチ	豚肉 まぐろ缶詰	牛乳	麦ごはん じゃがいも 三温糖 甘みあっさり みかん・パイ ン	有塩バター 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, キャベツ,バナナ	810 kcal 22.4 g 33.8 g 3.7 g
7 木	コッパン 牛乳 ハンバーグ キャベツのサラダ コーンポタージュ・ クレープ(チョコ)	ハンバーグ	牛乳	コッパン 三温糖 じゃがいも クレープ	植物油	にんじん パセリ キャベツ,だいこ ん,とうもろこし, 玉葱	825 kcal 28.3 g 30.3 g 3.7 g	18 月	麦ご飯 牛乳 しゅうまい ナムル 麻婆豆腐	しゅうまい 豚ひき肉 木綿豆腐	牛乳	麦ごはん 三温糖 上白糖 かたくり粉	ごま油 ごま	ほうれんそう にんじん 青ピーマン にら	もやし,きゅうり, しょうが,ねぎ,干 し椎茸,たけのこ	676 kcal 30.0 g 22.9 g 2.7 g
8 金	☆白河センターメニュー☆ 麦ご飯 牛乳 鱈の味噌煮 ブロッコリーのおかかマヨ和え だまこ汁	さばのみそ煮 かつお節 鶏肉	牛乳	麦ごはん だまこ餅	マヨネーズ (全卵型)	ブロッコリー にんじん キャベツ,とうも ろこし,はくさい, ぶなしめじ,ねぎ	732 kcal 25.4 g 18.6 g 1.9 g	19 火	けんちんうどん 牛乳 枝豆フリッター 海そうサラダ みかんゼリー	豚肉 木綿豆腐 枝豆フリッター ロースハム	牛乳 海藻サラ ダ	うどん(リフト) さといも 三温糖	植物油 ごま油	にんじん ブロッコリー	だいこん,ごほう ,ねぎ,こんにゃく, はくさい,もやし, きゅうり	613 kcal 25.8 g 16.1 g 3.0 g
11 月	防災非常食メニュー 救給カレー 牛乳 さけるチーズ 果物(バナナ)	牛乳 チーズ	救給カレー	バナナ	539 kcal 12.8 g 24.1 g 1.6 g	21 木	☆6年生希望献立☆ わかめご飯 牛乳 鶏の唐揚げ ほうれんそうのおひたし 豚汁・アイスクリーム	鶏肉 豚肉 木綿豆腐	牛乳	麦ごはん かたくり粉 さといも アイスクリー ム	植物油	ほうれんそう にんじん	しょうが,もやし, ごほう,だいこん, はくさい,こんに ゃく,ねぎ	739 kcal 30.6 g 21.4 g 2.6 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。</p>											3月の児童(8~9歳)の 栄養価平均	695 kcal 26.6 g 24.1 g 2.5 g				



防災教育の一環として、災害発生時等、給食が提供できなかった場合に対応するための非常用代替食を、3月11日の給食で提供いたします。非常食のため、満腹感は少ないかもしれませんが、防災の意識を高めるため、ご理解ご協力をお願いいたします。  
アレルギー特定原材料27品目不使用(そば・もも等)