

# 令和6年度5月 学校給食予定献立（5月1日～5月17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 水	麦ご飯 牛乳 肉餃子 もやしの梅おかか和え 中華風卵スープ	牛乳 鶏肉 かつお節 豆腐 卵 肉餃子	麦ご飯 ごま 砂糖 ごま油 片栗粉	もやし きゅうり 人参 梅ゆかり とうもろこし ねぎ 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	575 kcal 20.5 g 14.9 g 2.0 g
2 木	<b>端午の節句献立</b> 麦ご飯 牛乳 かつおとこんにゃくのごま味噌がらめ 菜の花の節マヨ和え かしわもち 若竹汁	牛乳 かつお みそ かつお節 なんと 豆腐 わかめ	麦ご飯 揚げ油 砂糖 ごま マヨネーズ かしわもち	こんにゃく 菜の花 人参 もやし たけのこ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	694 kcal 28.3 g 16.3 g 2.6 g
3 金	<b>憲法記念日</b>					
6 月	<b>振替休日</b>					
7 火	ピザトースト 牛乳 海藻とこんにゃくのサラダ コーンポタージュ	牛乳 サラミ チーズ 海藻ミックス ツナ ベーコン	食パン バター	玉ねぎ マッシュルーム 青ピーマン キャベツ 大根 人参 こんにゃく 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	628 kcal 23.5 g 25.1 g 3.2 g
8 水	<b>体育会前スタミナ献立</b> キムチチャーハン 牛乳 ごぼうサラダ ワンタンスープ サワーゼリー	牛乳 豚肉 ちくわ 鶏ひき肉 なんと	ご飯 サラダ油 マヨネーズ ねりごま ワンタン サワーゼリー	にんにく 人参 たけのこ 干しいたけ 白菜キムチ 枝豆 ねぎ ごぼう きゅうり とうもろこし 玉ねぎ チンゲン菜 なら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	666 kcal 22.7 g 19.1 g 3.2 g
9 木	麦ご飯 牛乳 鶏肉のレモン焼き ワカメとツナのサラダ えのきのみそ汁	牛乳 鶏肉 わかめ ツナ 豆腐 みそ	麦ご飯 砂糖 ごま	生姜 にんにく キャベツ 玉ねぎ きゅうり 大根 人参 えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	593 kcal 24.9 g 19.1 g 2.5 g
10 金	たけのこごはん 牛乳 厚焼玉子 キャベツのからし和え きぬさやのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 厚焼玉子 ソフト炒め水煮 厚揚げ みそ	ご飯 砂糖 サラダ油 じゃがいも	たけのこ 干しいたけ 人参 キャベツ もやし ぶなしめじ 絹さや	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	619 kcal 27.6 g 18.7 g 2.7 g
13 月	<b>体育会前スタミナ献立</b> 麦ご飯 牛乳 豚丼の具 浅漬け にらのみそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	麦ご飯 サラダ油 車ふ 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ こんにゃく 枝豆 にんにく 生姜 キャベツ かぶ きゅうり 人参 なら えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	571 kcal 22.5 g 14.6 g 2.1 g
14 火	背割れコッペパン 牛乳 白身魚のフライ ポテトサラダ 春のミネストローネ	牛乳 白身魚フライ ハム ベーコン 大豆	背割れコッペパン 揚げ油 じゃがいも マヨネーズ オリーブ油 マカロニ	玉ねぎ 人参 きゅうり にんにく セロリ ぶなしめじ とうもろこし キャベツ かぶ アスパラガス トマト パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	621 kcal 21.9 g 29.5 g 2.3 g
15 水	麦ご飯 牛乳 鶏肉の七味焼き 五目きんぴら じゃがいもの味噌汁	牛乳 鶏肉 豚肉 さつま揚げ 油揚げ み そ	麦ご飯 ごま 砂糖 サラダ油 じゃがいも	ねぎ にんにく 七味唐辛子 ごぼう 人参 こんにゃく たけのこ れんこん いんげん 玉ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	637 kcal 25.3 g 19.5 g 2.5 g
16 木	親子丼 牛乳 塩昆布和え ごま汁	牛乳 鶏肉 卵 塩昆布 油揚げ 豆腐 みそ	ご飯 砂糖 油麩 里芋 ごま	干しいたけ 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり 人参 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	616.0 25.1 19.3 2.2
17 金	<b>体育会前スタミナ献立</b> 麦ご飯 牛乳 肉シュウマイ 河内晩柑 小松菜のナムル たけのこ入麻婆豆腐	牛乳 肉シュウマイ 豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆ミト みそ	麦ご飯 砂糖 ごま油 ごま サラダ油 片栗粉	もやし 小松菜 人参 生姜 にんにく なら たけのこ ねぎ 干しいたけ 河内晩柑	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	697 kcal 29.4 g 22.3 g 2.1 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6年度5月 学校給食予定献立 (5月20日～5月31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			
20月	<b>体育会 緑替休業日</b>						
21火	山菜うどん ちくわの二色揚げ チョコ蒸しパン	牛乳 牛乳 豚肉 油揚げ ちくわ あおのり おから	ソフト麺 砂糖 天ぷら粉 揚げ油 薄力粉 ココア チョコレート	大根 わらび 干しいたけ ねぎ 梅ゆかり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	715 kcal 25.3 g 19.2 g 3.0 g	
22水	ツナ大豆ご飯 ビーフン炒め 油麩のみそ汁	牛乳 牛乳 大豆 ツナ ひじき 豚肉 みそ	ご飯 砂糖 サラダ油 砂糖 ごま油 ビーフン 油麩 じゃがいも	人参 生姜 キャベツ たけのこ 干しいたけ 青ピーマン 玉ねぎ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	610 kcal 22.4 g 17.7 g 2.7 g	
23木	麦ご飯 鶏唐のレモン醤油かけ スナップえんどうのサラダ 小松菜のみそ汁	牛乳 牛乳 鶏肉 わかめ ハム 豆腐 みそ	麦ご飯 片栗粉 揚げ油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	生姜 にんにく スナップえんどう 人参 きゅうり ほうれん草 小松菜 レモン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	663 kcal 25.2 g 21.5 g 2.4 g	
24金	ポークカレーライス ハムサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 牛乳 豚肉 チーズ ハム ヨーグルト	麦ご飯 じゃがいも 砂糖 ホイップクリーム	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 グリーンピース もやし キャベツ きゅうり もも パイン みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	720 kcal 22.2 g 21.5 g 3.3 g	
27月	🍴 <b>減塩メニューの日</b> 🍴						
27月	麦ご飯 あじフライ ほうれん草のごま和え 豚汁	牛乳 牛乳 鶏肉 わかめ ハム 豆腐 みそ	麦ご飯 揚げ油 ごま ねりごま 砂糖 里芋	もやし 人参 ほうれん草 ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	613 kcal 29.7 g 18.1 g 2.0 g	
28火	コッペパン スモークチキンとアスパラのサラダ マカロニのカレー煮 バナナ	チョコ大豆クリーム 牛乳 鶏肉 豚ひき肉 大豆ミート 粉チーズ	コッペパン チョコ大豆クリーム マカロニ サラダ油 じゃがいも	キャベツ 人参 アスパラガス 黄パプリカ 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース りんご バナナ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	645 kcal 23.7 g 25.7 g 2.7 g	
29水	🦷 <b>ウェルかわランチ</b> 🦷						
29水	かわわかめご飯 鶏肉と野菜の黒酢あん 厚揚げのそぼろ煮 青のり小魚	牛乳 牛乳 わかめ 鶏肉 生揚げ 豆腐 鶏ひき肉 青のり小魚	麦ご飯 サラダ油 砂糖 片栗粉 揚げ油 じゃがいも	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 青ピーマン こんにゃく ねぎ いんげん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	650 kcal 24.9 g 20.2 g 2.5 g	
30木	麦ご飯 豚肉のじゅうねんみそ焼き やまぶき和え わかめと豆腐のみそ汁	牛乳 牛乳 豚ロース みそ 卵 豆腐 わかめ	麦ご飯 えごま 砂糖 じゃがいも	もやし キャベツ 人参 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	625 kcal 26.9 g 19.4 g 2.6 g	
31金	麦ご飯 みそだれ肉団子 糸かまサラダ 鶏ごぼう汁	牛乳 牛乳 みそだれ肉だんご かまぼこ かつお節 鶏肉 油揚げ	麦ご飯 里芋	キャベツ もやし 人参 ごぼう 大根 玉ねぎ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	581 kcal 22.5 g 14.9 g 2.2 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。

一日あたり平均	
エネルギー	637 kcal
たんぱく質	24.7 g
脂質	19.8 g
食塩相当量	2.5 g

## 【丈夫な体を作るには？】

成長期のみなさんは、体も心も毎日成長している大切な時期です。ですが、好きなものを好きなだけ食べては、元気な体をつくることはできません。

赤・黄・緑の食品をバランスよくとり、規則正しい生活をすることで丈夫な体がつ

適切な運動を  
する



バランスのよい  
食事をする



よく寝る



## !! 栄養バランスを考えて食べよう!!

**おもに  
エネルギーになる**

たんぱく質 <b>炭水化物</b> (糖質)	脂質
こめ、パン、めん類、 いも類など	油、バター、 マヨネーズなど

**おもに体を  
つくる  
もとになる**

たんぱく質	無機質 (カルシウム・鉄)
魚、肉、卵、豆、 豆製品など	牛乳、乳製品、 小魚、海そうなど

**おもに体の調子を  
ととのえる**

ビタミン

ビタミンA (カロテン)	ビタミンC など
色のこい野菜	その他の野菜、 きのこ類、果物