

令和5年4月 献立表

白河第五小学校

日	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
6木	入学式のため給食なし				
7金	☆お祝い献立☆ ポークカレー 牛乳 キャベツのサラダ お祝いデザート	豚肉 牛乳 ロースハム	麦ごはん じゃがいも 植物油 三温糖 お祝いデザート	玉葱、にんじん、にんにく、しょうが、 キャベツ、きゅうり、とうもろこし	832 kcal 23.9 g 35.8 g 3.3 g
10月	五目ご飯 牛乳 鶏の照り焼き 春雨サラダ わかめのみそ汁	牛乳 鶏肉 ロースハム わかめ 木綿豆腐	五目ごはん 植物油 ごま はるさめ(乾) 三温糖 じゃがいも	にんじん、キャベツ、きゅうり、もやし	626 kcal 31.6 g 19.1 g 2.6 g
11火	うどん 牛乳 野菜のかきあげ ほうれん草のおかか和え	鶏肉 油揚げ なると 牛乳 かつお節	うどん(り外) 野菜のかきあげ 三温糖 植物油 ごま	ねぎ、にんじん、ごぼう、ほうれんそう、 もやし	587 kcal 30.3 g 18.7 g 1.9 g
12水	麦ご飯 牛乳 鮭の塩焼き 五目きんぴら じゃが芋のみそ汁 かみかみデザート	牛乳 ペにざけ さつま揚げ 木綿豆腐	麦ごはん 植物油 三温糖 じゃがいも かみかみデザート	にんじん、ごぼう、れんこん、ねぎ、ごま つな、こんにゃく	569 kcal 27.4 g 14.2 g 1.9 g
13木	丸パン 牛乳 ハンバーグ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ ミルク	牛乳 ハンバーグ ベーコン	丸パン ミルク	ブロッコリー、にんじん、とうもろこし、 キャベツ、玉葱、パセリ	592 kcal 25.4 g 23.1 g 3.6 g
14金	授業参観のためお弁当				
17月	麦ご飯 牛乳 さわらの西京焼き 小松菜ともやしのおひたし あおさのみそ汁	牛乳 さわらの西京つけ あおさのり 木綿豆腐	麦ごはん 植物油 じゃがいも	ごまつな、もやし、にんじん	543 kcal 27.3 g 15.2 g 2.2 g
18火	スパゲティミートソース 牛乳 フレンチサラダ いちごタルト	豚肉 牛肉 牛乳 ロースハム オリーブオイル	スパゲティ オリーブ油 薄力粉 無塩バター 植物油 三温糖 いちごタルト	にんじん、玉葱、しょうが、にんにく、セ ロリー、パセリ、トマト缶詰、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし	900 kcal 19.5 g 36 g 2.6 g
19水	麦ご飯 牛乳 さばのみそ煮 ほうれん草のチーズ和え 豚汁	牛乳 さばのみそ煮 チーズ かつお節 豚肉 木綿豆腐	麦ごはん 三温糖 植物油 じゃがいも	キャベツ、にんじん、ほうれんそう、 しょうが、ごぼう、だいこん、こんにゃ く、ねぎ、干し椎茸	643 kcal 32.9 g 23.3 g 2.4 g
20木	小教研のためお弁当				
21金	麦ご飯 牛乳 県産チーズチキンカツ マカロニサラダ あさりのみそ汁	牛乳 ささみチーズフライ ロースハム あさり わかめ 木綿豆腐	麦ごはん 植物油 マカロニ マヨネーズ(全卵型)	キャベツ、にんじん、玉葱、きゅうり、と うもろこし、ねぎ	716 kcal 27.9 g 24.8 g 2.2 g
24月	<減塩メニューの日> 麦ごはん 牛乳 野菜コロッケ 五色和え 貝だくさんみそ汁	牛乳 大豆 ロースハム わかめ 木綿豆腐	麦ごはん カレーコロッケ 植物油 三温糖 ごま油	にんじん、玉葱、パセリ、ほうれんそう、 もやし、とうもろこし、ほんしめじ、だ いこん、ねぎ	604 kcal 23.1 g 19.3 g 1.8 g
25火	肉みそラーメン 牛乳 大根サラダ ヨーグルト	豚肉 牛乳 ロースハム ヨーグルト	中華めん(り外) 植物油 三温糖	キャベツ、にんじん、ら、もやし、ねぎ、 きくらげ(乾)、にんにく、しょうが、だ いこん、きゅうり	604 kcal 29 g 20.4 g 3 g
26水	麦ご飯 牛乳 ホキのマヨネーズ焼き ひじきの煮物 なめこのみそ汁	牛乳 ホキ 大豆 ひじき(乾) さつま揚げ 木綿豆腐	麦ごはん マヨネーズ(全卵型) パン粉(乾燥) こんにゃく 植物油 上白糖	パセリ、にんじん、ごぼう、いんげん、干 し椎茸、なめこ、ねぎ	571 kcal 23.2 g 19.8 g 2.1 g
27木	食パン(2枚) 牛乳 いちご&マーガリン ホットアップ グラタン コールスローサラダ 野菜スープ	牛乳 ポテトカップグラタン ロースハム ベーコン	食パン いちご&マーガリン 三温糖 マヨネーズ(全卵型) じゃがいも 植物油	キャベツ、にんじん、玉葱、きゅうり、と うもろこし、ほうれんそう、干し椎茸、 パセリ	597 kcal 20 g 27.1 g 3.2 g
28金	麦ご飯 牛乳 ぶりかけ 鶏の唐揚げ のりとキャベツのソテー 豆腐のみそ汁	牛乳 鶏肉 木綿豆腐	麦ごはん かたくり粉 植物油 じゃがいも	しょうが、キャベツ、にんじん、きゅう り、とうもろこし、ねぎ、ごまつな	550 kcal 24.9 g 15.4 g 2.1 g
☆学校給食は、子どもたちの健やかな成長のために、栄養のバランスを考えて作られています。また、旬の食材や地場産物を使った献立、行事食なども取り入れています。 ☆今年度も、減塩メニューやおすめレシピなどを紹介していきますので、ご家庭でも、「栄養バランスのよい食事」や「いつもよりちょっとうす味」などに取り組んでみましょう!!					<栄養価基準値(8~9歳児)> ・エネルギー 650 kcal ・たんぱく質 25.0g ・脂 質 21.6g ・食塩相当量 2.0g未満
					638 kcal 26.2 g 22.3 g 2.5 g

※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。