

5月学校給食献立予定表

令和5年5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 月	麦ごはん 和風グラタン ブロッコリーのごまサラダ 小松菜汁	牛乳 あつあげ ぶたにく みそ チーズ あぶらあげ	たまねぎ しめじ ビーマン ブロッコリー もやし にんじん こまつな だいこん	むぎごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	さかな	E: 651 P: 26.9 F: 22.1	塩 2.3 g
2 火	【端午の節句 行事食】 親子うどん エビとじゃこのかき揚げ おほかねえ かしわもち	牛乳 とりにく たまご エビ だいず かたくちいわし	にんじん ねぎ たまねぎ ごぼう ほうれんそう キャベツ もやし	ソフトめん こむぎこ あぶら かしわもち	かいそう	E: 682 P: 31.6 F: 16.7	塩 2.7 g
8 月	麦ごはん あじフライ もやしのひき肉炒め 凍み豆腐汁	牛乳 あじ ぶたにく みそ だいず しみどろ	にんじん もやし にら こまつな だいこん ねぎ	むぎごはん あぶら はるさめ でんぷん じゃがいも	きのこ	E: 645 P: 27.9 F: 18.2	塩 2.0 g
9 火	タンメン ショーロンポー 即席揚げ シューシーフルーツ	牛乳 ぶたにく あさり	しょうが にんじん はくさい キャベツ たまねぎ コーン たけのこ こまつな きくらげ きゅうり シューシーフルーツ	ちゅうかめん あぶら こむぎこ	たまご	E: 614 P: 24.6 F: 20.3	塩 3.4 g
10 水	わかめごはん 目玉焼き 和風サラダ じゃがいもそぼろ煮	牛乳 わかめ とりにく たまご	キャベツ にんじん きゅうり だいこん たまねぎ たけのこ えだまめ パセリ	ごはん あぶら さとう でんぷん じゃがいも	さかな	E: 650 P: 25.5 F: 19.9	塩 2.6 g
11 木	コッペパン いちごジャム とり肉のハーブ焼き ポテトサラダ 野菜スープ	牛乳 とりにく チーズ ロースハム ベーコン	しょうが にんじん たまねぎ きゅうり コーン キャベツ しめじ	コッペパン ジャム パンこ マヨネーズ あぶら じゃがいも	だいず製品	E: 647 P: 28.8 F: 25.4	塩 2.2 g
12 金	麦ごはん チキンカレー えだまめサラダ ブルーベリーゼリー	牛乳 とりにく だいず チーズ	しょうが たまねぎ にんじん パセリ キャベツ えだまめ コーン	むぎごはん あぶら じゃがいも バター	さかな	E: 760 P: 26.9 F: 24.2	塩 2.4 g
15 月	緑 替 休 業 日						
16 火	スパゲティナポリタン 大根サラダ ヨーグルト	牛乳 ベーコン あさり チーズ かまぼこ ヨーグルト	たまねぎ にんじん ビーマン トマト パセリ だいこん きゅうり レタス	スパゲティ あぶら バター さとう	きのこ	E: 670 P: 27.3 F: 25.1	塩 3.0 g
17 水	麦ごはん 豆腐ハンバーグ 野菜炒め さつまいも汁	牛乳 みそ とうふ おから あぶらあげ たまご ウインナー とりにく	たまねぎ しょうが えのきたけ キャベツ にんじん もやし ビーマン しめじ はくさい ねぎ	むぎごはん パンこ さとう あぶら でんぷん さつまいも	かいそう	E: 674 P: 25.6 F: 20.5	塩 2.2 g
18 木	【ひと30回かみかみ給食】 発芽玄米ごはん ほっけの塩焼き れんこんツナサラダ 豚汁 いりこ大豆	牛乳 かたくちいわし ほっけ ツナ ぶたにく とうふ みそ だいず	れんこん きゅうり キャベツ ごぼう だいこん にんじん ねぎ	はつがげんまいごはん マヨネーズ ごま あぶら じゃがいも こんにゃく さとう	乳製品	E: 588 P: 27.9 F: 16.9	塩 3.2 g
19 金	豚キムチチャーハン はるさめサラダ 荳わかめスープ バイナッブル	牛乳 とうふ ぶたにく たまご とりにく ロースハム くきわかめ	にんじん たけのこ はくさい ねぎ もやし きゅうり コーン バイナッブル	ごはん あぶら さとう はるさめ ごま	きのこ	E: 609 P: 26.8 F: 16.4	塩 2.4 g
22 月	若菜ごはん とり肉のから揚げおろしソース ごま和え なめこ汁	牛乳 とりにく とうふ みそ	しょうが だいこん ほうれんそう にんじん もやし ねぎ なめこ	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも	たまご	E: 632 P: 25.0 F: 18.8	塩 3.1 g
23 火	きつねうどん もち米蒸しだんご わかめ和え 型抜きチーズ	牛乳 とりにく あぶらあげ チーズ ぶたにく たまご わかめ	ごぼう にんじん なめこ こまつな ねぎ たまねぎ しょうが キャベツ もやし	ソフトめん さとう もちごめ パンこ でんぷん あぶら	さかな	E: 697 P: 33.9 F: 21.7	塩 3.2 g
24 水	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきとごぼうのサラダ きぬさや汁	牛乳 ぶたにく ひじき ツナ とうふ みそ	しょうが たまねぎ パセリ キャベツ ごぼう にんじん えのきたけ きぬさや	むぎごはん じゃがいも	さかな	E: 596 P: 26.3 F: 16.6	塩 2.3 g
25 木	レーズンパン エビポテト ハムマリネ ポークビーンズ	牛乳 エビ チーズ ロースハム だいず ぶたにく	レーズン コーン パセリ レタス きゅうり たまねぎ キャベツ にんじん トマト	コッペパン さとう じゃがいも こむぎこ バター あぶら	たまご	E: 735 P: 33.4 F: 24.7	塩 2.1 g
26 金	麦ごはん イカの香味焼き 厚揚げと豚肉のみそ炒め かきたま汁	牛乳 イカ ぶたにく あつあげ みそ とうふ たまご	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ビーマン こまつな	むぎごはん でんぷん さとう あぶら	かいそう	E: 582 P: 25.9 F: 16.1	塩 2.5 g
29 月	ゆかりごはん とり肉のねぎチーズ焼き 大根じゃこサラダ キャベツ汁	牛乳 みそ とりにく チーズ あぶらあげ かたくちいわし くきわかめ	ねぎ だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ	ごはん じゃがいも	きのこ	E: 572 P: 25.4 F: 14.2	塩 2.8 g
30 火	【減塩メニューの日】 きのこベーコンのスパゲティ ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト和え	牛乳 ベーコン ヨーグルト	たまねぎ しいたけ えのきたけ えだまめ しめじ にんじん ねぎ キャベツ ブロッコリー みかん パナナ もも なし	スパゲティ あぶら バター さとう	たまご	E: 564 P: 19.5 F: 21.9	塩 1.4 g
31 水	麦ごはん 揚げ豆腐の肉みそあんかけ ミモザサラダ わかめ汁	牛乳 とうふ とりにく みそ たまご わかめ あつあげ	しょうが たまねぎ ねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー コーン だいこん	むぎごはん でんぷん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	さかな	E: 699 P: 26.2 F: 23.4	塩 2.1 g

- ★ 栄養価の欄の「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646kcal、たんぱく質27.1g、脂質20.2g、食塩2.5g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。

