

令和6年4月 献立表

白河第五小学校

日曜	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
8月	入学式のため給食なし				
9月	☆お祝い献立☆ うどん 牛乳 野菜かきあげ ほうれん草のおかか和え おいしいデザート	鶏肉 油揚げ 牛乳 かつお節	うどん(り外炒) 野菜かき揚げ 三温糖 植物油 お祝いゼリー	にんじん,ねぎ,ごぼう,こまつな,干し椎茸,ほうれんそう,もやし	639 kcal 639 kcal 28.1 g 21.0 g 1.8 g
10月	☆白河センター献立☆ 麦ごはん 牛乳 さけのしおやき もやしのひき肉いため とんじり	牛乳 ペにざけ 豚肉 大豆 木綿豆腐	麦ごはん 植物油 はるさめ(乾) かたくり粉 ごま油 じゃがいも	にんじん,もやし,にら,ごぼう,だいこん,はくさい,こんにゃく,ねぎ	630 kcal 35.1 g 20.1 g 2.0 g
11月	丸パン 牛乳 ハンバーグ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	丸パン	ブロッコリー,にんじん,とうもろこし,キャベツ,玉葱,こまつな,パセリ	517 kcal 23.7 g 21.4 g 3.5 g
12月	ポークカレー 牛乳 キャベツのサラダ ヨーグルト	豚肉 牛乳 ロースハム ヨーグルト	麦ごはん じゃがいも 植物油 三温糖	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	719 kcal 23.7 g 26.6 g 3.0 g
15月	<減塩メニューの日> 麦ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 小松菜のおひたし あおさのみそしる	牛乳 さわらの西京焼き あおさのり 木綿豆腐	麦ごはん ごま 三温糖 じゃがいも	こまつな,もやし,にんじん	553 kcal 26.4 g 15.5 g 1.9 g
16月	小教研のためお弁当				
17月	麦ごはん 牛乳 さばのみそに ほうれん草のチーズ和え けんちんじり 果物(オレンジ)	牛乳 さばのみそ煮 チーズ 木綿豆腐	麦ごはん さといも 植物油	キャベツ,にんじん,ほうれんそう,だいこん,ねぎ,ごぼう,はくさい,こんにゃく,干し椎茸,オレンジ	631 kcal 24.0 g 13.2 g 2.4 g
18月	コッペパン 牛乳 チーズキンカツ ピーズサラダ ミネストローネ	牛乳 チーズキンカツ 大豆 焼き豚 チーズ ベーコン	コッペパン 植物油 三温糖 ごま油 マカロニ じゃがいも オリーブ油	にんじん,きゅうり,だいこん,とうもろこし,えだまめ,玉葱,セロリ,にんにく,トマト缶,パセリ	762 kcal 32.0 g 28.7 g 3.4 g
19月	授業参観のためお弁当				
22月	麦ごはん 牛乳 県産ミートボール 五色和え 具だくさんみそしる ぶどうゼリー	牛乳 ミートボール 大豆 ロースハム わかめ 木綿豆腐	麦ごはん 三温糖 ごま油 じゃがいも	ほうれんそう,にんじん,もやし,とうもろこし,ほんしめじ,ねぎ	588 kcal 21.5 g 14.8 g 2.3 g
23月	しょうゆラーメン 牛乳 やきふた 大根サラダ	鶏肉 なると 牛乳 焼き豚 ロースハム	中華めん(り外炒) 植物油 三温糖	味付きメンマ,しょうが,にんにく,ほうれんそう,ねぎ,だいこん,きゅうり,キャベツ,にんじん	559 kcal 28.7 g 16.7 g 3.2 g
24月	麦ごはん 牛乳 ホキのマヨネーズやき 小松菜とごぼうのおかか和え なめこのみそしる	牛乳 ホキ かつお節 木綿豆腐	麦ごはん マヨネーズ(全卵型) ごま(いいり)	パセリ,ごぼう,こまつな,もやし,にんじん,なめこ,ねぎ	577 kcal 25.4 g 20.4 g 2.2 g
25月	食パン(2枚) 牛乳 いちご&マーガリン ホテカア 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 マーガリン	食パン 三温糖 マヨネーズ(全卵型) じゃがいも いちごジャム	キャベツ,にんじん,玉葱,きゅうり,とうもろこし,こまつな,パセリ	586 kcal 19.9 g 26.4 g 2.8 g
26月	麦ごはん 牛乳 とりのからあげ のりとキャベツのサラダ とうふのみそしる	牛乳 鶏肉 わかめ 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	593 kcal 24.7 g 15.6 g 1.9 g
30月	カゲテイホリカ 牛乳 フレンチサラダ やきプリン	ウィンナー 牛乳 ロースハム	スバゲティ オリーブ油 無塩バター 上白糖 薄力粉 植物油 三温糖 プリン	にんじん,玉葱,青ピーマン,マッシュルーム,にんにく,しょうが,パセリ,セロリ,トマト缶,キャベツ,きゅうり,とうもろこし	783 kcal 16.7 g 24.8 g 3.2 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、月1回、「白河センターメニュー」も取り入れるほか、減塩メニュー、おすすめレシピなどを紹介していきます。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！！					4月の児童(8~9歳)の 栄養価平均
<栄養価基準値 (8~9歳児)> ・エネルギー 650 kcal ・たんぱく質 25.0 g ・脂 質 21.6g ・食塩相当量 2.0g未満					605 Kcal 24.7 g 20.4 g 2.6 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。