

# 令和6年度7月 学校給食予定献立 (7月1日～7月19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月	麦ご飯 牛乳 いわしの梅煮 きのこのおひたし 小松菜のみそ汁	牛乳 いわしの梅煮 油揚げ かつお節 豆腐 みそ	麦ご飯 砂糖 じゃがいも	ほうれん草 ぶなしめじ キャベツ 人参 小松菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	579 kcal 23.7 g 14.3 g 2.5 g
2火	スパゲッティミートソース 牛乳 人参とチーズのサラダ すいか	牛乳 豚ひき肉 大豆ミト 粉チーズ ベーコン チーズ	スパゲッティ オリーブ油 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリ マッシュルーム トマト ブロッコリー すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	739 kcal 29.6 g 21.8 g 2.3 g
3水	ご飯 牛乳 タコライス タコライス用サラダ もずくスープ	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆ミト 粉チーズ 鶏肉 豆腐 もずく	ご飯 砂糖 サラダ油 オリーブ油	玉ねぎ 青ピーマン トマト キャベツ 人参 とうもろこし えのきたけ 冬瓜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	593 kcal 26.4 g 17.3 g 2.9 g
4木	＊夏バテ予防献立＊ 麦ご飯 牛乳 ユーリンチー もやしのナムル にらのみそ汁	牛乳 鶏肉 ちくわ 油揚げ みそ	麦ご飯 片栗粉 揚げ油 ごま油 砂糖 はちみつ じゃがいも	ねぎ にんにく 生姜 もやし 人参 小松菜 にら えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	658 kcal 23.9 g 20.8 g 2.1 g
5金	＊七夕献立＊ 麦ご飯 牛乳 星型ハンバーグ とうもろこし 七夕スープ	牛乳 鶏肉 星型ハンバーグ 豆腐	麦ご飯 砂糖 そうめん 麩 七夕クレープ	とうもろこし 人参 玉ねぎ ねぎ オクラ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	751 kcal 24.8 g 20.8 g 2.1 g
8月	＊夏バテ予防献立＊ チキンガーリックピラフ 牛乳 野菜とじゃこのサラダ スープカレー	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ 豚肉	ご飯 バター サラダ油 砂糖 じゃがいも	人参 玉ねぎ ぶなしめじ パセリ にんにく 水菜 きゅうり 大根 とうもろこし にんにく 玉ねぎ セロリ トマト	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	668 kcal 22.2 g 20.0 g 3.3 g
9火	黒糖パン 牛乳 鶏肉のレモン焼き 彩り野菜のごまサラダ ミルファンティ	牛乳 鶏肉 ベーコン 粉チーズ 卵	黒コッペパン 砂糖 ごま ごま油 ねりごま パン粉 じゃがいも	生姜 にんにく かぼちゃ いんげん 人参 玉ねぎ パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	640 kcal 27.3 g 27.4 g 2.6 g
10水	＊ウェルカムランチ＊ 麦ご飯 牛乳 いかフライ ひじき入海藻サラダ 豚汁	牛乳 いかフライ ツナ 海藻ミックス わかめ しそひじき 豚肉 豆腐 みそ	麦ご飯 揚げ油 砂糖 里芋	人参 きゅうり チンゲン菜 とうもろこし 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	625 kcal 26.3 g 17.7 g 2.2 g
11木	麦ご飯 牛乳 ビビンバ丼の具 ビビンバナムル 油麩入わかめのみそ汁	牛乳 豚肉 きざみのり わかめ 豆腐 みそ	麦ご飯 サラダ油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも 油麩	生姜 にんにく こんにゃく ぜんまい もやし ほうれん草 人参 ねぎ 玉ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	583 kcal 24.0 g 16.7 g 2.4 g
12金	＊減塩メニューの日＊ ハヤシライス 牛乳 キャベツとチキンのサラダ 杏仁フルーツ	牛乳 ソフト煮水煮 豚肉 生クリーム	麦ご飯 バター じゃがいも 杏仁ゼリー	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり にんにく マッシュルーム セロリ グリーンピース トマト パイン もも みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	630.0 kcal 21.9 g 14.2 g 1.7 g
15月	<b>海の日</b>					
16火	＊オリンピック応援献立＊ スライス丸パン 牛乳 コロケ ラタトゥイユ ジュリアンスープ	牛乳 ベーコン ウィンナー	スライス丸パン 揚げ油 コロケ オリーブ油 砂糖 ブラマンジェ	なす 玉ねぎ ブックーニ トマト にんにく 人参 キャベツ とうもろこし ほうれん草	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	618.0 kcal 21.8 g 27.7 g 2.4 g
17水	麦ご飯 牛乳 ドライカレー きなこ大豆 えび団子スープ	牛乳 豚ひき肉 大豆ミト 大豆 きな粉 えび団子	麦ご飯 バター 片栗粉 揚げ油 黒砂糖	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ マッシュルーム 青ピーマン えのきたけ ほうれん草	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	676.0 kcal 24.5 g 24.5 g 1.5 g
18木	＊夏バテ予防献立＊ キムチチャーハン 牛乳 ちくわときゅうりのピリ辛 冬瓜とはるさめのスープ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 ちくわ 鶏肉	ご飯 サラダ油 はるさめ 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	にんにく 人参 たけのこ 干しいたけ 白菜キムチ 枝豆 ねぎ きゅうり キャベツ 冬瓜 チンゲン菜 冷凍みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	606.0 kcal 20.4 g 13.9 g 3.9 g
19金	<b>終業式</b>					

※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	644 kcal
たんぱく質	24.4 g
脂質	19.8 g
食塩相当量	2.5 g

# 令和6年度8月 学校給食予定献立（8月20日～8月30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	働か力になる	体の調子を整える			
20 火	<b>始業式</b>						
21 水	麦ご飯 チンジャオロース 春雨サラダ きのこスープ	牛乳 シークワーサーゼリー 牛乳 豚肉 ハム ベーコン 粉チーズ	麦ご飯 サラダ油 砂糖 片栗粉 はるさめ ごま油 ごま シークワーサーゼリー	にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ 青ピーマン 赤パプリカ ほうれん草 きゅうり 人参 キャベツ ぶなしめじ えのきたけ チンゲン菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	625 kcal 21.4 g 17.1 g 2.8 g	
22 木	麦ご飯 鶏の唐揚げ くらげの和えもの 水菜のみそ汁	牛乳 牛乳 鶏肉 中華くらげ わかめ 油揚げ みそ	麦ご飯 片栗粉 揚げ油 ごま ごま油 じゃがいも	生姜 にんにく もやし 人参 きゅうり 水菜 えのきたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	658 kcal 24.2 g 21.2 g 2.3 g	
23 金	● 夏野菜献立 ● 夏野菜カレーライス イタリアンサラダ 冷凍パイ	牛乳 牛乳 豚肉 チーズ ハム	麦ご飯 サラダ油 砂糖 オリーブ油	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 かぼちゃ なす 青ピーマン キャベツ きゅうり 赤パプリカ 枝豆 パイン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	699 kcal 19.7 g 22.7 g 3.5 g	
26 月	🌞 減塩メニューの日 🌞 麦ご飯 納豆 鶏肉とナスの炒り煮 辛味豆腐汁	牛乳 牛乳 納豆 鶏肉 鶏ひき肉 豆腐 大豆ミート みそ	麦ご飯 サラダ油 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ なす 青ピーマン 生姜 もやし えのきたけ たらこ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	654 kcal 28.9 g 21.8 g 2.0 g	
27 火	背割れコッペパン 白身魚のフライ マカロニサラダ 夏のミネストローネ	牛乳 牛乳 白身魚フライ ハム ベーコン	背割れコッペパン 揚げ油 マカロニ マヨネーズ オリーブ油 じゃがいも	キャベツ 人参 きゅうり にんにく 玉ねぎ ズッキーニ セロリ なす とうもろこし トマト パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	554 kcal 19.7 g 26.4 g 2.2 g	
28 水	麦ご飯 豚丼の具 三色和え トックスープ	牛乳 牛乳 豚肉 かつお節 鶏肉 わかめ	麦ご飯 サラダ油 車ぶ 砂糖 トック	玉ねぎ こんにゃく 枝豆 にんにく 生姜 もやし 人参 ほうれん草 大根 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	591 kcal 23.4 g 14.3 g 2.1 g	
29 木	<b>宿泊学習のため、弁当持参日</b>						
30 金	<b>宿泊学習・見学学習のため、弁当持参日</b>						

※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	630 kcal
たんぱく質	22.9 g
脂質	20.6 g
食塩相当量	2.5 g

## 8月31日は「野菜の白」です!

<p><b>もっと野菜を 食べよう 大作戦!</b></p>	<p>●朝ごはんは必ず食べる!</p>  <p>朝ごはんを食べないと、目標の達成が難しくなります。おひたしの作り置きや、そのまま食べられるミニトマト・きゅうりなども上手に利用しましょう。</p>	<p>●生野菜だけでとらない!</p>  <p>サラダだけでとろうと考えると、量がどうしても増えてしまいます。ゆでたり、炒めたりすることで野菜のかさが減り、食べやすくなります。</p>
<p>●主菜に野菜を付け合わせる</p>  <p>肉や魚料理に野菜を付け合せたり、オムレツの具に野菜を入れることで、無理なく野菜がとれます。</p>	<p>●いろいろな種類の野菜を</p>  <p>いろいろな種類の野菜を少しずつ食べるようにします。みそ汁を具たくさんにするのもよい方法です。</p>	<p>●外食では野菜料理のサイドメニューも活用</p>  <p>外食ではどうしても野菜が不足しがちです。サラダなど野菜のおかずをもう1品追加して食べましょう。</p>

野菜は1日350gを目標にとりましょう。これは、生の刻んだ野菜で両手に3杯くらいの量になります。1回の食事ですべて摂るのは難しいので、お浸しや炒め物などのかさの減る料理も取り入れながら、朝・昼・夕の3食でまんべんなくとりましょう。

