



こんだてひょう



今月の給食目標

《給食の約束》

きまりを守って楽しい給食にしよう。当番の仕事の確認・安全な運搬と配膳・後片づけの確認



お子さんがすこやかに成長していくために、栄養バランスのよい給食を提供していきます。毎日生きた教材としての「学校給食」をとおり、食育を学んでほしいと思います。ぜひ、ご家庭でも子どもたちと給食について話し合ってみてください。

白河市立関辺小学校

日	献立名	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人分・ たんぱく質 脂質 食塩相当量
8 火	☆入学・進級お祝い献立☆ スパゲティナポリタン 牛乳 イタリアンサラダ お祝いデザート	ウィンナー	牛乳	スパゲティ お祝いデザート	626 kcal 21.1 g 21.8 g 2.2 g
9 水	<減塩メニューの日> 三色ご飯 牛乳 菜の花のごま和え すまし汁	鶏肉 たまご えだまめ 豆腐	牛乳	麦ごはん 砂糖 花ふ	588 kcal 29.8 g 17.7 g 1.8 g
10 木	コッペパン 牛乳 フランクソーセージ ジャキジャキサラダ ホワイトシチュー	フランクフルト えだまめ ベーコン	牛乳	コッペパン 砂糖 じゃがいも	730 kcal 27.1 g 33.0 g 3.4 g
11 金	わかめご飯 牛乳 はるまき もやしと油あげのごま酢和え なめこのみそ汁	はるまき 味付け油揚げ 豆腐	わかめ 牛乳	わかめごはん 砂糖 じゃがいも	648 kcal 19.7 g 24.1 g 2.7 g
14 月	麦ご飯 牛乳 鮭の塩焼き 塩こんぶあえ 豚汁・ ぶどうゼリー	鮭 豚肉 豆腐	牛乳 塩昆布	麦ごはん さといも ぶどうゼリー	570 kcal 26.5 g 13.7 g 2.0 g
15 火	きつねうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ほうれん草のごま和え	豚肉 油揚げ ちくわの磯辺揚げ	牛乳	うどん(ワタメ) 砂糖	604 kcal 30.5 g 21.9 g 3.1 g
16 水	麦ご飯 牛乳 ハンバーグ 春キャベツのサラダ 豆腐のみそ汁	ハンバーグ 豆腐	牛乳 わかめ	麦ごはん 砂糖	558 kcal 20.0 g 16.0 g 2.0 g
17 木	黒糖パン 牛乳 ミートオムレツ ひじきのマリネ 玉ねぎスープ	ミートオムレツ チキンハム ベーコン	牛乳 ひじき チーズ	黒糖パン 砂糖	471 kcal 20.1 g 21.5 g 2.9 g
18 金	麦ご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き 磯香和え 大根と厚揚げのみそ汁	豚肉 生揚げ	牛乳 わかめ	麦ごはん	568 kcal 25.3 g 21.1 g 1.9 g

日	献立名	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人分・ たんぱく質 脂質 食塩相当量
21 月	麦ご飯 牛乳 たれ付肉団子 もやしのナムル 麻婆豆腐	肉団子 豚肉 豆腐	牛乳	麦ごはん 砂糖 かたくり粉	686 kcal 33.2 g 24.7 g 2.8 g
22 火	白河ラーメン 牛乳 ぎょうざ 海そうサラダ	焼き豚 なるこ ぎょうざ ロースハム	牛乳 海藻サラダ	中華めん(ワタメ) 砂糖	518 kcal 24.4 g 14.3 g 3.1 g
23 水	★白河センター献立★ 麦ご飯 牛乳 味付きのり / 厚焼卵 大根のきんぴら 玉ねぎのみそ汁	厚焼卵 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 味付きのり わかめ	麦ごはん 砂糖 じゃがいも	572 kcal 22.1 g 15.9 g 2.5 g
24 木	麦ご飯 牛乳 鶏の照り焼き 小松菜おかつ和え 根菜のごま汁	鶏肉 かつお節 油揚げ	牛乳	麦ごはん さといも	549 kcal 27.2 g 15.6 g 2.0 g
25 金	ボークカレー 牛乳 ブロッコリーサラダ フルーツ杏仁	豚肉	牛乳 チーズ	麦ごはん じゃがいも 杏仁豆腐 甘みあさりみかん りん-パイン	794 kcal 22.2 g 31.3 g 3.5 g
28 月	麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ 大根とツナのサラダ ニラたま汁	鶏肉 まぐろ缶詰 豆腐 たまご	牛乳 わかめ	麦ごはん かたくり粉 砂糖	638 kcal 30.2 g 21.0 g 2.3 g
30 水	麦ご飯 牛乳 さばのみそ煮 もやしのひき肉炒め 春キャベツのみそ汁	さばのみそ煮 豚肉 豆腐	牛乳	麦ごはん かたくり粉 じゃがいも	639 kcal 27.1 g 16.4 g 2.2 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「白河センター献立」を取り入れるほか、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 26.8 g ・脂 質 19.9 g ・食塩相当量 2.0g未満 4月の児童(8～9歳)の 栄養価平均 610 kcal 25.4 g 20.6 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。
 ※ 材料の都合により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。