



# こんだてひょう



## 今月の給食目標

正しい食事のマナーを身につけよう

白河市立関辺小学校

| 日       | 献立名                                                                | 赤の仲間・<br>血や肉になる                    | 黄の仲間・<br>熱や力の元になる | 緑の仲間・<br>体の調子を整える                 | 1献立・<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量          |
|---------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|
| 1<br>木  | コッペパン 牛乳<br>マッシュルーム<br>ブレンオムレツ<br>サラスパサダ・<br>カレー風味のコンソメスープ         | オムレツ<br>ロースハム<br>ウィンナー             | 牛乳                | サラスパ<br>砂糖<br>じゃがいも<br>マッシュルーム    | 761 kcal<br>25.9 g<br>36.6 g<br>2.8 g |
| 2<br>金  | ☆こどもの日献立☆<br>麦ご飯 牛乳<br>ハンバーグ和風ソースがけ<br>キャベツのみそマヨ和え<br>すまし汁 / かしわもち | ハンバーグ<br>ロースハム<br>鶏むね肉<br>豆腐       | 牛乳<br>わかめ         | 麦ご飯<br>砂糖<br>かたくり粉<br>菜花<br>かしわもち | 656 kcal<br>25.9 g<br>19.3 g<br>2.1 g |
| 7<br>水  | 麦ご飯 牛乳<br>上海バオズ<br>もやしとニラのツナあえ<br>麻婆豆腐                             | 上海バオズ<br>まぐろ缶詰<br>かつお節<br>豚肉<br>豆腐 | 牛乳                | 麦ご飯<br>砂糖<br>かたくり粉                | 653 kcal<br>33.0 g<br>25.1 g<br>2.6 g |
| 8<br>木  | コッペパン 牛乳<br>鶏の香草焼き<br>ブロッコリーサラダ<br>パンブキンポターシュ                      | 鶏もも肉<br>ベーコン                       | 牛乳                | コッペパン<br>パン粉<br>砂糖                | 731 kcal<br>33.1 g<br>25.8 g<br>3.0 g |
| 9<br>金  | チキンカレー<br>牛乳<br>海そうサラダ<br>青うめゼリー                                   | 鶏もも肉<br>ロースハム                      | 牛乳<br>海藻サラダ       | 麦ご飯<br>じゃがいも<br>砂糖<br>青うめゼリー      | 707 kcal<br>22.8 g<br>29.0 g<br>3.3 g |
| 12<br>月 | 麦ご飯 牛乳<br>豚肉のしょうが焼き<br>アスパラのサラダ<br>こまつなのみそ汁                        | 豚もも肉<br>まぐろ缶詰<br>木綿豆腐              | 牛乳<br>わかめ         | 麦ご飯<br>砂糖<br>じゃがいも                | 657 kcal<br>29.8 g<br>25.4 g<br>2.2 g |
| 13<br>火 | スバゲティ・ミートソース<br>牛乳<br>キャベツのサラダ<br>クレープ (作り)                        | 豚ひき肉<br>県産大豆ミート                    | 牛乳                | スバゲティ<br>砂糖<br>クレープ               | 728 kcal<br>17.2 g<br>25.5 g<br>2.1 g |
| 14<br>水 | 麦ご飯 牛乳<br>さばの味噌煮<br>ほうれん草のごま和え<br>豆腐のみそ汁                           | さばのみそ煮<br>豆腐                       | 牛乳<br>わかめ         | 麦ご飯<br>砂糖                         | 569 kcal<br>22.3 g<br>13.3 g<br>2.0 g |
| 15<br>木 | 黒糖パン 牛乳<br>手作りミートグラタン<br>コーンサラダ<br>玉ねぎのスープ                         | 豚ひき肉<br>ベーコン                       | 牛乳<br>チーズ         | 黒糖パン<br>マカロニ<br>ダイスポテト            | 657 kcal<br>26.0 g<br>31.0 g<br>3.6 g |
| 16<br>金 | ☆白河センター献立☆<br>ツナご飯 牛乳<br>ブロッコリーのおかか和え<br>けんちん汁<br>果物 (オレンジ)        | まぐろ缶詰<br>かつお節<br>豚もも肉<br>木綿豆腐      | 牛乳                | 麦ご飯<br>砂糖<br>さといも                 | 629 kcal<br>25.3 g<br>23.2 g<br>2.2 g |
| 17<br>土 | 関辺小学校 大運動会                                                         |                                    |                   |                                   | 639 kcal<br>26.3 g<br>22.5 g<br>2.5 g |



| 日       | 献立名                                                                                                 | 赤の仲間・<br>血や肉になる              | 黄の仲間・<br>熱や力の元になる | 緑の仲間・<br>体の調子を整える          | 1献立・<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量          |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------|----------------------------|---------------------------------------|
| 19<br>月 | 繰替休業日                                                                                               |                              |                   |                            |                                       |
| 20<br>火 | 五目うどん<br>牛乳<br>枝豆フリッター<br>塩こんぶあえ                                                                    | 鶏むね肉<br>油揚げ<br>枝豆フリッター       | 牛乳<br>塩昆布         | うどん (ワタメ)<br>植物油<br>ごま油    | 651 kcal<br>29.4 g<br>16.9 g<br>1.8 g |
| 21<br>水 | <減塩メニューの日><br>麦ご飯 牛乳<br>鮭の塩焼き<br>磯香和え<br>肉じゃが                                                       | 鮭<br>豚もも肉                    | 牛乳                | 麦ご飯<br>じゃがいも<br>小車<br>砂糖   | 573 kcal<br>33.3 g<br>14.5 g<br>1.7 g |
| 22<br>木 | 食パン (2枚) 牛乳<br>いちご&マーガリン<br>ローストチキン<br>イタリアンサラダ・<br>トマトスープ                                          | 鶏もも肉<br>大豆<br>たまご            | 牛乳                | 食パン<br>砂糖<br>いちごジャム        | 494 kcal<br>28.7 g<br>17.9 g<br>3.2 g |
| 23<br>金 | わかめご飯 牛乳<br>きのこ信田<br>いんげんのごま和え<br>じゃが芋のみそ汁                                                          | きのこ信田<br>油揚げ                 | 牛乳<br>わかめ         | 麦ご飯<br>砂糖<br>じゃがいも         | 550 kcal<br>21.5 g<br>16.7 g<br>2.6 g |
| 26<br>月 | 麦ご飯 牛乳<br>ささみカツ<br>コールスローサラダ<br>大根と油揚げのみそ汁                                                          | ささみカツ<br>ロースハム<br>油揚げ        | 牛乳<br>わかめ         | 麦ご飯<br>砂糖                  | 617 kcal<br>21.8 g<br>24.1 g<br>2.2 g |
| 27<br>火 | 焼きそば 牛乳<br>おさかなナゲット<br>ごぼうサラダ<br>みかんゼリー                                                             | 豚もも肉<br>おさかなナゲット             | 牛乳                | 焼きそばめん<br>みかんゼリー           | 780 kcal<br>31.6 g<br>28.2 g<br>3.2 g |
| 28<br>水 | 麦ご飯 牛乳<br>いわしの梅煮<br>さつま揚げ<br>豆腐<br>大根のきんぴら<br>キャベツのみそ汁                                              | いわしの梅煮<br>さつま揚げ<br>豆腐        | 牛乳                | 麦ご飯<br>砂糖<br>じゃがいも         | 544 kcal<br>23.7 g<br>15.1 g<br>2.3 g |
| 29<br>木 | 麦ご飯 牛乳<br>のりたまふりかけ<br>いろいろ野菜の卵焼き<br>もやしのひき肉炒め・<br>貝だくさんみそ汁                                          | いろいろ野菜の<br>卵焼き<br>豚ひき肉<br>豆腐 | 牛乳                | ふりかけご飯<br>かたくり粉<br>じゃがいも   | 627 kcal<br>27.6 g<br>25.4 g<br>2.2 g |
| 30<br>金 | 麦ご飯 牛乳<br>たれ付肉団子<br>中華サラダ<br>ワンドンスープ                                                                | 肉団子<br>焼き豚<br>たまご            | 牛乳                | 麦ご飯<br>砂糖<br>ワンドン<br>かたくり粉 | 552 kcal<br>21.1 g<br>15.4 g<br>1.8 g |
|         | ※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。<br>※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。 |                              |                   |                            | 5月の児童<br>(8~9歳)の<br>栄養価平均             |