

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

В	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		I礼ギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	В	献立名)仲間 • Bになる		D仲間 * D元になる		D仲間 • Pを整える	I礼ギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	コッペパン 牛乳 マーシャルビーンズ ブレーンオムレツ サラスパサラダ・ 加-風味のコンソメスープ	オムレツ ロースハム ウィンナー		サラスパ ごま 砂糖 じゃがいも マヨネーズ マーシャルビーンズ		にんじん ほうれんそう とうもろこし		761 kcal 25.9 g 36.6 g 2.8 g	19月		繰替休業日						
2 金	☆ ごどもの日献立 ☆ 麦ご飯 牛乳 ハンパーグ和風ソースがけ キャベツのみそマヨ和え すまし汁 / かしわもち	ハンバーグ ロースハム 鶏むね肉 豆腐	牛乳 わかめ	麦ご飯 砂糖 かたくり粉 京花ふ かしわもち	植物油マヨネーズ	にんじん ほうれんそう	キャベツ	656 kcal 25.9 g 19.3 g 2.1 g	20 火	五目うどん 牛乳 枝豆フリッター 塩こんぶあえ	鶏むね肉 油揚げ 枝豆フリッター	牛乳 塩昆布	うどん(ソフトメン)	植物油ごま油	にんじん ほうれんそう	ねぎ 干し椎茸 キャベツ だいこん きゅうり しょうが	651 kcal 29.4 g 16.9 g 1.8 g
7水	麦ご飯 牛乳 上海バオズ もやしとニラのツナあえ 麻婆豆腐	上海パオズ まぐろ缶詰 かつお節 豚肉 豆腐	牛乳	麦ご飯 砂糖 かたくり粉		にら にんじん	もやし しょうが ねぎ 干し椎茸 たけのこ	653 kcal 33.0 g 25.1 g 2.6 g	21 水	<減塩メニューの日> 麦ご飯 牛乳 鮭の塩焼き 磯香和え 肉じゃが	鮭 豚モモ肉	牛乳	麦ご飯 じゃがいも 小車ふ 砂糖	植物油	こまつな にんじん いんげん	もやし しらたき 玉ねぎ 干し椎茸	573 kcal 33.3 g 14.5 g 1.7 g
8 木	コッペパン 牛乳 鶏の香草焼き ブロッコリーサラダ パンプキンボタージュ	鶏モモ肉 ベーコン	牛乳	コッペパン パン粉 砂糖	オリーブ油	ブロッコリー にんじん かぼちゃ パセリ	とうもろこし キャベツ 玉ねぎ	731 kcal 33.1 g 25.8 g 3.0 g	22 木	食パン(2枚) 牛乳 いちご&マーガリン ローストチキン イタリアンサラダ・ トマトスープ	鶏モモ肉 大豆 たまご	牛乳	食パン 砂糖 いちごジャム	マーガリン	ブロッコリー にんじん トマト	しょうが だいこん キャベツ とうもろこし きゅうり	494 kcal 28.7 g 17.9 g 3.2 g
9 金	チキンカレー 牛乳 海そうサラダ 青うめゼリー	鶏モモ肉 ロースハム	牛乳 海藻サラダ	麦ご飯 じゃがいも 砂糖 青うめゼリー	植物油 バター ごま油	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ にんにく しょうが こんにゃく もやしきゅうり	707 kcal 22.8 g 29.0 g 3.3 g	23 金	わかめご飯 牛乳 きのこ信田 いんげんのごま和え じゃが芋のみそ汁	きのこ信田油揚げ	牛乳 わかめ	麦ご飯 砂糖 じゃがいも		いんげん こまつな にんじん	キャベツ もやし ねぎ	550 kcal 21.5 g 16.7 g 2.6 g
12 月	麦ご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き アスパラのサラダ こまつなのみそ汁	豚モモ肉 まぐろ缶詰 木綿豆腐	牛乳 わかめ	麦ご飯 砂糖 じゃがいも	オリーブ油	アスパラガス にんじん こまつな	玉ねぎ しょうが きゅうり ねぎ	657 kcal 29.8 g 25.4 g 2.2 g	26 月	麦ご飯 牛乳 ささみカツ コールスローサラダ 大根と油揚げのみそ汁	ささみカツ ロースハム 油揚げ	牛乳 わかめ	麦ご飯 砂糖	植物油マヨネーズ	にんじん	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし だいこん ねぎ	617 kcal 21.8 g 24.1 g 2.2 g
13 火	スパゲティ・ミートソース 牛乳 キャベツのサラダ クレープ(チョ])	豚ひき肉 県産大豆ミート	牛乳	スパゲテイ 砂糖 クレープ	バター オリーブ油	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ しょうが にんにく セロリー キャベツ だいこん とうもろこし	728 kcal 17.2 g 25.5 g 2.1 g	27 火	焼きそば 牛乳 おさかなナゲット ごぼうサラダ みかんゼリー	豚モモ肉 おさかなナゲッ ト	牛乳	焼きそばめん みかんゼリー	植物油マヨネーズ	にんじん 青ピーマン	もやし キャベツ 玉ねぎ ごぼう きゅうり	780 kcal 31.6 g 28.2 g 3.2 g
14 水	麦ご飯 牛乳 さばの味噌煮 ほうれん草のごま和え 豆腐のみそ汁	さばのみそ煮 豆腐	牛乳わかめ	麦ご飯砂糖	ごま	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし ねぎ	569 kcal 22.3 g 13.3 g 2.0 g	28 水	麦ご飯 牛乳 いわしの梅煮 大根のきんびら キャベツのみそ汁	いわしの梅煮さつま揚げ豆腐	牛乳	麦ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま植物油ごま油	にんじん いんげん	だいこん こんにゃく キャベツ ねぎ	544 kcal 23.7 g 15.1 g 2.3 g
15 木	黒糖パン 牛乳 手作りミートグラタン コーンサラダ 玉ねぎのスープ	豚ひき肉 ベーコン	牛乳 チーズ	黒糖パン マカロニ ダイスポテト	バター	パセリ ブロッコリー にんじん	玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム キャベツ きゅうり	657 kcal 26.0 g 31.0 g 3.6 g	29 木	麦ご飯 牛乳 のりたまふりかけ いろどり野菜の卵焼き もやしのひき肉炒め・ 貝だくさんみそ汁	いろどり野菜の 卵焼き 豚ひき肉 豆腐	牛乳	ふりかけご飯 かたくり粉 じゃがいも	ごま油植物油	にんじん にら こまつな	もやし しめじ はくさい ねぎ 干し椎茸	627 kcal 27.6 g 25.4 g 2.2 g
16 金	☆白河センター献立☆ ツナご飯 牛乳 ブロッコリーのおかか和え けんちん汁 果物(オレンジ)	まぐろ缶詰 かつお節 豚モモ肉 木綿豆腐	牛乳	麦ご飯 砂糖 さといも	マヨネーズ植物油	にんじん ブロッコリー こまつな	とうもろこし だいこん ごぼう はくさい ねぎ こんにゃく オレンジ	629 kcal 25.3 g 23.2 g 2.2 g	30 金	麦ご飯 +乳 たれ付肉団子 中華サラダ ワンタンスープ	肉団子 焼き豚 たまご	牛乳	麦ご飯 砂糖 ワンタン かたくり粉	ごま ごま油	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり もやし 干し椎茸 たけのこ ねぎ	552 kcal 21.1 g 15.4 g 1.8 g
17 ±	関辺小当	ę						※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 (8~						5月の児童 (8〜9歳)の 栄養価平均	639 kcal 26.3 g 22.5 g 2.5 g		