



今月の給食目標

朝食の大切さを知ろう



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材料 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	麦ご飯 牛乳 鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 こまつなのみそ汁	鮭 油揚げ 大豆 木綿豆腐	牛乳 ひじき わかめ	麦ご飯 じゃがいも	植物油	にんじん こまつな	ごぼう こんにゃく ねぎ	535 kcal 26.7 g 14.8 g 2.4 g
2火	焼きそば 牛乳 いかナゲット トマトのマリネ ゆずゼリー	豚肉 いかナゲット	牛乳	焼きそばめん 砂糖 ゆずゼリー	植物油 オリーブ油	にんじん ピーマン トマト パセリ	もやし キャベツ 玉ねぎ	791 kcal 33.5 g 19.2 g 3.4 g
3水	麦ご飯 牛乳 のりたまふりかけ いろどり野菜の卵焼き 五目きんぴら・ 大根と油揚げのみそ汁	彩り野菜の卵焼 き 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 わかめ	麦ご飯 砂糖	植物油	にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく れんこん だいこん ねぎ	628 kcal 28.0 g 23.4 g 2.5 g
4木	食パン(2枚) 牛乳 はちみつ&マーガリン 鶏のハーフ焼き プロッコリーサラダ ポトフ風スープ	鶏肉 ウィンナー	牛乳	食パン はちみつ パン粉 砂糖 じゃがいも	マーガリン オリーブ油 有塩バター	にんじん プロッコリー	玉ねぎ セロリー にんにく とうもろこし キャベツ	528 kcal 26.3 g 22.4 g 2.7 g
5金	麦ご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き シャキシャキサラダ えのみそ汁	豚肉	牛乳	麦ご飯 砂糖 じゃがいも	植物油	にんじん きえだまめ こまつな	玉ねぎ しょうが キャベツ れんこん きゅうり だいこん とうもろこし えのきだけ ねぎ	633 kcal 27.6 g 22.5 g 2.0 g
8月	麦ご飯 牛乳 いわし梅煮 わかめのおひたし 野菜と豚肉のごまスープ	いわし梅煮 豚肉	牛乳 わかめ	麦ご飯 じゃがいも	ごま油	にんじん プロッコリー ピーマン	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	588 kcal 24.3 g 19.7 g 2.0 g
9火	みそラーメン 牛乳 ひじき入りしゅうまい 大根サラダ	豚ひき肉 ひじき入りしゅう まい ロースハム	牛乳	中華めん(リフト刈) 砂糖	ごま 植物油	にんじん にら	にんにく しょうが もやし 玉ねぎ キャベツ ねぎ だいこん きゅうり	577 kcal 26.6 g 20.6 g 2.8 g
10水	三色ご飯 牛乳 もやしとニラのツナあえ なめこのみそ汁 ヨーグルト	鶏ひき肉 たまご ツナ かつお節 木綿豆腐	牛乳 ヨーグルト	麦ご飯 砂糖	植物油	えだまめ にら	しょうが もやし なめこ はくさい ねぎ	618 kcal 30.6 g 19.2 g 2.2 g
11木	弁当	全校学年弁当の日 (5年生宿泊学習のため)						
12金	☆白河センター献立☆ 麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ パンサンスー 白玉中華スープ	鶏肉 たまご チキンハム 豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ	麦ご飯 白玉だんご かたくり粉 はるさめ 砂糖	植物油 ごま油 植物油	にんじん にら	しょうが きゅうり 干し椎茸	759 kcal 29.2 g 21.1 g 2.1 g

白玉だんごがのどにつまらないようにゆっくりたべましょう！

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材料 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
16火	きのこうどん 牛乳 さつまいも天ぷら 和風サラダ	鶏肉 油揚げ なると ロースハム	牛乳	うどん(リフト刈) 砂糖 さつまいも天ぷら	植物油 ごま油	にんじん	山菜ミックス なめこ ねぎ キャベツ きゅうり だいこん	567 kcal 23.4 g 18.5 g 1.9 g
17水	鶏五目ご飯 牛乳 青しそ入り鶏つくね 塩こんぶあえ 豆腐のみそ汁	青しそ入り県産 鶏つくね 木綿豆腐	牛乳 塩昆布 わかめ	麦ご飯	ごま油	にんじん こまつな	キャベツ だいこん きゅうり しょうが ねぎ	536 kcal 20.5 g 17.5 g 1.9 g
18木	コッペパン 牛乳 フランクフルト ツナ ツナサラダ コーンポタージュ・ ぶどうゼリー	フランクフルト ツナ ベーコン	牛乳	コッペパン 砂糖 じゃがいも ぶどうゼリー	植物油	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし	719 kcal 26.0 g 30.8 g 3.7 g
19金	麦ご飯 牛乳 カツオカツ 鶏肉 木綿豆腐 磯香和え さつま汁	カツオカツ 鶏肉 木綿豆腐	牛乳	麦ご飯 さつまいも	植物油	こまつな にんじん	もやし ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	608 kcal 23.5 g 16.3 g 2.5 g
22月	<減塩メニューの日> 麦ご飯 牛乳 豚肉のネギソースかけ 野菜のごま和え けんちん汁	豚肉 木綿豆腐	牛乳	麦ご飯 砂糖 さといも	ごま油 ごま 植物油	ほうれんそう にんじん	ねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ だいこん ごぼう 干し椎茸 はくさい こんにゃく	625 kcal 29.4 g 24.8 g 1.7 g
24水	麦ご飯 牛乳 ささみカツ キャベツのサラダ わかめのみそ汁	ささみカツ 木綿豆腐	牛乳 わかめ	麦ご飯 砂糖 じゃがいも	植物油 オリーブ油	にんじん	キャベツ だいこん とうもろこし 玉ねぎ	553 kcal 21.5 g 14.4 g 2.2 g
25木	丸パン 牛乳 ハンバーグ ポテトサラダ オニオンスープ	ハンバーグ ロースハム たまご ベーコン	牛乳	丸パン ダイスポテト	植物油	にんじん ほうれんそう	玉ねぎ きゅうり 干し椎茸	598 kcal 24.6 g 26.5 g 3.9 g
26金	ハヤシライス 牛乳 海そうサラダ 果物(梨)	豚肉 ロースハム	牛乳 海藻サラダ	麦ご飯 じゃがいも 砂糖	ごま油	にんじん パセリ プロッコリー	玉ねぎ しめじ マッシュルーム にんにく こんにゃく もやし きゅうり 梨	646 kcal 22.7 g 22.3 g 3.8 g
29月	麦ご飯 牛乳 さばの塩焼き 切干大根のカレー炒め いもだんご汁	さば さつま揚げ 豚肉	牛乳	麦ご飯 砂糖	植物油	ピーマン にんじん	切干しいいこん 玉ねぎ だいこん はくさい しめじ	638 kcal 24.0 g 22.7 g 2.1 g
30火	和風きのこスパゲティ 牛乳 きゅうりのサラダ みかんゼリー	ベーコン	のり 牛乳 わかめ	スパゲッティ みかんゼリー	植物油 有塩バター	にんじん ほうれんそう	玉ねぎ しめじ 干し椎茸 マッシュルーム にんにく だいこん きゅうり	676 kcal 23.2 g 24.8 g 2.1 g

いもだんごがのどにつまらないようにゆっくりたべましょう！

※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。
※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。

624 kcal
25.9 g
21.1 g
2.5 g