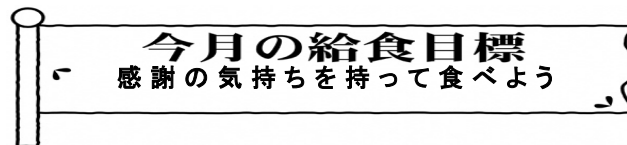




こんだてひょう



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		I類たんぱく質 脂質 食塩相当量
4 火	塩ラーメン 牛乳 もやしとほうれん草のツナあえ みかんゼリー	豚肉 ツナ かつお節	牛乳	中華めん(ワトメ) かたくり粉 みかんゼリー	ごま ごま油 植物油	にんじん にら ほうれんそう	もやし 玉ねぎ キャベツ 干し椎茸 にんにく	588 kcal 26.7 g 16.0 g 2.9 g
5 水	＜減塩メニューの日＞ 麦ご飯 牛乳 鮭の塩焼き 五目きんぴら 大根と凍み豆腐のみそ汁	鮭 鶏肉 さつま揚げ 凍り豆腐	牛乳	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	553 kcal 30.1 g 14.9 g 1.8 g
6 木	コッペパン 牛乳 フランクソーセージ キャベツのサラダ クリームシチュー	フランクフルト ベーコン	牛乳	コッペパン 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 植物油	にんじん パセリ	キャベツ だいこん とうもろこし 玉ねぎ	688 kcal 25.0 g 30.6 g 2.9 g
7 金	麦ご飯 牛乳 かつおカツ ほうれん草のマヨおひたし 豆腐のみそ汁	かつおカツ かつお節 豆腐	牛乳 わかめ	麦ご飯	植物油 マヨネーズ(全卵型)	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし ねぎ	598 kcal 22.9 g 20.2 g 2.2 g
10 月	3年4年5年6年のみ 弁当	就学時健康診断のため、1年2年は3校時下校でお弁当なし 3年4年5年6年はお弁当の日						
11 火	＜地場産物活用週間 17日まで＞ けんちんうどん 牛乳 さつまいも天ぷら ブロッコリーサラダ 県産一口いちごゼリー	豚肉 豆腐	牛乳	うどん(ワトメ) さといも さつまいも天ぷら 砂糖 いちごゼリー	植物油 オリーブ油	にんじん ブロッコリー	だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく はくさい とうもろこし キャベツ	607 kcal 24.9 g 18.3 g 2.9 g
12 水	麦ご飯 牛乳 県産厚焼きたまご もやしのひき肉炒め 豚汁	厚焼卵 豚肉 豆腐	牛乳	麦ご飯 かたくり粉 さといも	ごま油 植物油	にんじん にら	もやし ごぼう だいこん はくさい こんにゃく ねぎ	584 kcal 24.8 g 19.9 g 2.0 g
13 木	米粉パン 牛乳 県産梨ジャム 県産キャベツメンチ オニオンサラダ トマトスープ	キャベツメンチ 大豆 ウィンナー たまご	牛乳	米粉パン 梨ジャム 砂糖	植物油	にんじん トマト	玉ねぎ きゅうり キャベツ	579 kcal 22.6 g 23.6 g 3.4 g
14 金	県産のルウを使ったポークカレー 牛乳 スモークチキンと豆のサラダ 果物(ぶどう)	豚肉 スモークチキン 大豆	牛乳	発芽胚芽米入り ご飯 じゃがいも	有塩バター	にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ セロリー にんにく しょうが キャベツ マスカット	689 kcal 24.0 g 23.8 g 2.9 g
17 月	麦ご飯 牛乳 納豆 豚肉とキャベツの炒めもの なめこのみそ汁	納豆 豚肉 豆腐	牛乳	麦ご飯 砂糖 かたくり粉	植物油	にんじん	キャベツ きくらげ なめこ はくさい ねぎ	547 kcal 25.4 g 16.6 g 1.8 g
18 火	弁当	お弁当の日 ※6年・2年は校外学習						

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	I類たんぱく質 脂質 食塩相当量		
19 水	麦ご飯 牛乳 味噌汁のり 青しそ入り県産鶏つくね 野菜のごま酢和え 二つたま汁	青しそ入り鶏つくね 豆腐 たまご	味噌汁のり 牛乳	麦ご飯 砂糖	ごま ほうれんそう にんじん にら	もやし キャベツ 569 kcal 25.1 g 19.6 g 2.1 g	
20 木	パンパン 牛乳 ポパイチーズオムレツ フレンチサラダ じゃがいものスープ	ポパイチーズオムレツ ロースハム ベーコン	牛乳	パンパン じゃがいも	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし 623 kcal 23.0 g 20.7 g 2.9 g	
21 金	三色ご飯 牛乳 春雨サラダ えのきのみそ汁 お米de栗のタルト	鶏肉 たまご ロースハム	牛乳	麦ご飯 砂糖 はるさめ じゃがいも 栗タルト	植物油 ごま油 ごま	えだまめ にんじん こまつな	しょうが もやし キャベツ きゅうり えのきだけ ねぎ 673 kcal 25.0 g 22.4 g 2.6 g
25 火	スパゲティ・ミートソース 牛乳 ジャキジャキサラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	スパゲティ 砂糖	有塩バター 植物油	にんじん パセリ トマト えだまめ	玉ねぎ しょうが にんにく セロリー キャベツ れんこん きゅうり だいこん とうもろこし 706 kcal 21.9 g 22.2 g 2.2 g
26 水	☆和食の日献立☆ 麦ご飯 牛乳 さばの味噌煮 もやしのごま和え おでん	さばのみそ煮 さつま揚げ 竹輪 がんもどき	牛乳	麦ご飯 砂糖	ごま	ほうれんそう にんじん	もやし だいこん こんにゃく 612 kcal 26.1 g 14.0 g 2.5 g
27 木	☆白河センター献立☆ 麦ご飯 牛乳 しゅうまい パンパンジーサラダ ワンタンスープ	しゅうまい ソフトチキン	牛乳	麦ご飯 砂糖 ワンタン	ごま ごま油	にんじん ほうれんそう	きゅうり ねぎ しょうが 干し椎茸 だけのこ 571 kcal 25.2 g 16.8 g 2.1 g
28 金	麦ご飯 牛乳 鶏肉のレモン漬け 大根サラダ こまつなのみそ汁	鶏肉 ロースハム 豆腐	牛乳 わかめ	麦ご飯 かたくり粉 砂糖 じゃがいも	植物油	にんじん こまつな	レモン だいこん きゅうり キャベツ ねぎ 585 kcal 23.8 g 18.0 g 2.2 g
☆11月24日は「和食の日」です☆ 「和食」とは、日本人の伝統的な食文化であり、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本には多様で豊かな自然や食文化があります。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。					11月の児童 (8～9歳) の栄養価平均	611 kcal 24.8 g 19.9 g 2.5 g	
☆11日～17日は、地場産物活用週間として、白河市産の米や県産の野菜やお肉を多く使用しています。							
 地産地消とは、地域で生産された食材をその地域で消費することです。生産者と消費者が近い ため、生産過程を確かめられたり、新鮮な食材を入手できます。							

※ 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。