



4月 給食よていこんだてひょう



令和8年度

白河市立小野田小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	家で食べてほしい 食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
6月	入学式・始業式 							
7月 火	ごはん	○	ハンバーグケチャップソース スパゲティサラダ 春キャベツのみそ汁	牛乳 ハンバーグ 豆腐 煮干し	ごはん さとう バター スパゲティ 油 ごま油 ごま	キャベツ にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ	まめい	625 kcal 21.9 g 20.9 g 2.4 g
8月 水	<入学・進級お祝い献立> 赤飯	○	鶏肉の照り焼き 干草あえ すまし汁 さくらゼリー	牛乳 鶏肉 たまご なたと 豆腐	赤飯 ごま さとう さくらゼリー	しょうが にんにく ほうれん草 にんじん もやし 干しいたけ 小松菜 ねぎ	さかな	548 kcal 26.1 g 13.6 g 2.2 g
9月 木	五目うどん	○	ちくわのいそ辺揚げ 塩こんぶあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ なたと 塩こんぶ ちくわ あおのり	ソフトめん ごま ごま油 小麦粉 油	にんじん ごぼう 干しいたけ 小松菜 ねぎ キャベツ 大根 きゅうり しょうが	たまご	599 kcal 26.1 g 18.2 g 2.9 g
10月 金	ポークカレーライス	○	海そうサラダ いちごゼリー	牛乳 豚肉 わかめ こんぶ	ごはん じゃがいも 油 ごま油 さとう いちごゼリー	玉ねぎ にんじん りんご しょうが にんにく きゅうり キャベツ こんにゃく	にゅう せいひん	658 kcal 20.2 g 18.5 g 3.1 g
13月	<減塩献立> ごはん	○	さばのサラサ焼き やまぶきあえ のっぺい汁	牛乳 さばのサラサ焼き たまご 鶏肉 油揚げ	ごはん さとも かたくり粉	ほうれん草 にんじん キャベツ 干しいたけ 大根 ねぎ	くだもの	599 kcal 26.3 g 22.4 g 1.7 g
14月 火	東西しらかわ地区研修会のため給食なし							
15月 水	<せんいたっぷり献立> ごはん	○	彩り野菜のたまご焼き わかめとツナのあえもの 肉じゃが	牛乳 たまご わかめ ツナ 豚肉	ごはん じゃがいも さとう 油	キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ 干しいたけ こんにゃく いんげん	さかな	708.0 kcal 23.7 g 29.8 g 2.3 g
16月 木	しょうゆラーメン	○	シュウマイ ナムル	牛乳 鶏肉 なたと シュウマイ	中華めん ごま油 さとう ごま	もやし ほうれん草 ねぎ メンマ 小松菜 にんじん にんにく	くだもの	547 kcal 26.9 g 15.5 g 3.3 g
17月 金	<かみかみ献立> 三色丼	○	ごま酢あえ けんちん汁 かみかみデザート(大豆・小魚)	牛乳 鶏肉 豚肉 たまご 油揚げ 豆腐 大豆 煮干し	ごはん 油 さとう ごま油 さとも	しょうが グリンピース もやし にんじん ピーマン 大根 こんにゃく 干しいたけ ねぎ ごぼう	かいそう	634 kcal 28.7 g 20.7 g 2.2 g
20月	ごはん	○	メンチカツ 豆のサラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳 メンチカツ ロースハム 大豆 厚揚げ 煮干し	ごはん 油	キャベツ きゅうり にんじん 白菜 小松菜 ねぎ	たまご	614 kcal 23.1 g 21.1 g 2.3 g
21月 火	コッペパン	○	いちごミックスジャム 鶏肉の米粉ガーリック焼き グリーンサラダ コーンポタージュ	牛乳 鶏肉 ベーコン	コッペパン いちごミックスジャム 油 米粉 バター	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ コーン パセリ	まめい	625 kcal 26.8 g 22.1 g 2.8 g
22月 水	ごはん	○	赤魚の三味焼き きんぴらごぼう 豚汁	牛乳 赤魚 豚肉 豆腐	ごはん 油 ごま さとう さとも	ねぎ しょうが ごぼう にんじん こんにゃく いんげん 干しいたけ 大根	かいそう	591 kcal 25.8 g 17.4 g 2.2 g
23月 木	スパゲティミートソース	○	コールスローサラダ アセロラゼリー	牛乳 豚肉 チーズ	スパゲティ バター さとう アセロラゼリー	にんじん 玉ねぎ ピーマン トマト キャベツ きゅうり コーン	にゅう せいひん	650 kcal 25.3 g 18.8 g 2.3 g
24月 金	弁当持参日 							
27月	ごはん	○	豚肉のしょうが焼き ビーフン炒め なめこ汁	牛乳 豚肉 ベーコン 豆腐 煮干し	ごはん ビーフン 油 さとう ごま油	しょうが キャベツ 小松菜 にんじん なめこ ねぎ 白菜	くだもの	608 kcal 24.0 g 21.3 g 2.0 g
28月 火	フレンチトースト	○	ミートボール イタリアンサラダ ミネストローネ	牛乳 ミートボール たまご ウインナー	フレンチトースト さとう マカロニ じゃがいも 油 バター	キャベツ にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ セロリ にんにく トマト	さかな	650 kcal 24.6 g 24.9 g 2.7 g
30月 木	肉みそうどん	○	こまつなサラダ 豆乳プリン	牛乳 豚肉 ツナ	ソフトめん 油 ごま油 豆乳プリン	にんじん 干しいたけ キャベツ もやし ねぎ しょうが にんにく 小松菜 きゅうり	たまご	624 kcal 25.0 g 21.5 g 2.8 g

計15食 ※材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。



..... 朝ごはんの効果

4月栄養価平均 エネルギー619kcal たんぱく質25.0g 脂質20.4g 食塩相当量2.5g



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。