

# 令和8年度5月 学校給食予定献立 (5月1日～5月20日)

白河市立白河第一小学校

日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
		血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える		
1 金	<b>端午の節句献立</b> 麦ごはん かしわもち 豚肉のじゅうねん焼き 牛乳 菜の花の節マヨ和え 若竹汁	牛乳 豚肉 みそ かつお節 なたと 豆 腐 わかめ	麦ごはん えごま 三温糖 マヨネーズ かしわもち	菜の花 人参 もやし たけのこ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	725 kcal 28.6 g 20.7 g 2.8 g
4 月	<b>みどりの日</b>					
5 火	<b>こどもの日</b>					
6 水	<b>振替休日</b>					
7 木	たけのこごはん 牛乳 五目厚焼き玉子 小松菜のおかかチーズ和え 油麩のみそ汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 五目厚焼き玉子 厚揚げ みそ チーズ かつお節	ごはん 三温糖 油 じゃがいも 油麩	たけのこ 干し椎茸 人参 えのき茸 きぬさや もやし 小松菜 ねぎ 玉ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	603 kcal 27.4 g 18.6 g 3.7 g
8 金	麦ご飯 牛乳 ポークカレー こんにやくと枝豆のサラダ みしょうかん	牛乳 豚肉 ハム	麦ごはん じゃがいも 油 ごま マヨネーズ	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 ずりおろしりんご こんにやく 枝 豆 きゅうり みしょうかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	730 kcal 21.3 g 23.8 g 3.0 g
11 月	<b>体育会前スタミナ献立</b> 麦ご飯 ミルメーク 豚丼の具 牛乳 浅漬け にらのみそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	麦ご飯 油 車麩 三温糖 じゃがいも ミルメーク	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	738 kcal 29.7 g 22.4 g 2.3 g
12 火	ピザトースト 牛乳 キャベツとチキンのサラダ トマトとほうれん草のクラムチャウダー	サラミ チーズ 牛乳 サラダチキン あさり ベーコン	食パン じゃがいも オリーブ油	玉ねぎ マッシュルーム ピーマン 人参 キャベツ きゅうり レモン果汁 ほうれん草 トマト	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	597 kcal 26.2 g 24.5 g 2.9 g
13 水	ご飯 牛乳 回鍋肉 中華和え 中華風コーンスープ	牛乳 豚肉 みそ 錦糸卵 豆腐	ご飯 油 三温糖 マロニー ごま油 片 栗粉	にんにく 生姜 人参 キャベツ にら きゅうり クリームコーン ねぎ 干し椎茸 チンゲン菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	616 kcal 22.0 g 16.2 g 2.1 g
14 木	<b>減塩メニューの日</b> 麦ご飯 牛乳 白身魚のみそマヨ焼き 大豆の磯煮 キャベツのみそ汁	牛乳 白身魚 みそ 大豆 鶏肉 ひじき さつま揚げ 油揚げ	麦ご飯 マヨネーズ 油 じゃがいも	パセリ ごぼう 人参 こんにやく キャベツ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	639 kcal 31.2 g 18.5 g 1.8 g
15 金	麦ご飯 牛乳 鶏肉の彩り焼き 春キャベツのサラダ アルファベットスープ	牛乳 春巻き 豚肉 もずく 豆腐	麦ご飯 油 ごま油 三温糖 サワーゼリー	にんにく 白菜 もやし 人参 たけのこ 白菜キムチ ねぎ えのき茸 小松菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	689 kcal 22.2 g 23.8 g 1.7 g
18 月	<b>体育会 緑替休業日</b>					
19 火	小松菜うどん 牛乳 ちくわの二色揚げ かぶとキャベツの塩こんぶ和え	鶏肉 油揚げ 牛乳 ちくわ 青のり 塩こんぶ	ソフト麺 天ぷら粉 油	小松菜 ごぼう ねぎ 干し椎茸 生姜 うめゆかり かぶ キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	623 kcal 23.8 g 20.0 g 3.9 g
20 水	チキンガーリックピラフ 牛乳 コーンサラダ ミネストローネ	鶏肉 ベーコン 牛乳	ご飯 バター 油 三温糖 じゃがいも マカロニ	人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ にんにく きゅうり キャベツ コーン レモン果汁 セ ロリ トマト	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	567.0 kcal 17.6 g 14.5 g 1.3 g

※材料等の都合により、献立が変更となる場合がございます。御了承ください。

# 令和8年度5月 学校給食予定献立 (5月19日～5月30日)

白河市立白河第一小学校

日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
		血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
21 木	麦ご飯 牛乳 鮭の利休揚げ 山吹和え 玉ねぎのみそ汁	牛乳 鮭 卵 油揚げ みそ	麦ご飯 油 三温糖 ご ま 片栗粉 じゃがいも	キャベツ ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ えのき茸	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	650 kcal 25.9 g 18.6 g 2.1 g
22 金	麦ご飯 牛乳 鶏肉の彩り焼き 春キャベツのサラダ アルファベットスープ	牛乳 鶏肉 みそ チーズ ハム ベーコン	ご飯 マヨネーズ オリー ブ油 三温糖 じゃがいも マカロニ	玉ねぎ ピーマン パプリカ パセリ キャベツ 人参 きゅうり にんにく しめじ コーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	749 kcal 24.8 g 27.3 g 2.2 g
25 月	麦ご飯 牛乳 鶏唐のレモン醤油かけ わかめとツナのサラダ 大根とえのき茸のみそ汁	牛乳 鶏肉 わかめ ツナ 豆腐 みそ	麦ご飯 片栗粉 油 三温糖	レモン果汁 キャベツ 玉ねぎ きゅうり 大根 人参 えのき茸	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	650 kcal 24.4 g 23.2 g 2.2 g
26 火	麦ご飯 牛乳 スモークチキンとアスパラのサラ 大豆チョコクリーム マカロニのカレー煮	牛乳 鶏肉 豚ひき肉 大豆ミート 粉チーズ	コッペパン チョコ大豆クリーム マカロニ 油 じゃがいも	キャベツ 人参 アスパラガス パプリカ レモン果汁 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース すりおろしりんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	643 kcal 24.4 g 25.4 g 2.7 g
27 水	・ <b>ウェルカムランチ</b> ・ かむわかめご飯 青のり小魚 高野豆腐と鶏肉のケチャップがらめ 牛乳 かみかみごぼうサラダ 根菜汁	わかめ 鶏肉 凍り豆腐 ツナ みそ	麦ご飯 片栗粉 油 三 温糖 ごま油 ごま 里 芋 さつまいも	生姜 玉ねぎ にんにく ごぼう 人参 きゅうり キャベツ コーン こんにゃく 大根 白菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	548 kcal 16.6 g 12.4 g 3.1 g
28 木	親子丼 ブロッコリーのおかか和え ごま汁 牛乳	鶏肉 卵 牛乳 豆腐 かつお節 油揚げ 豆腐 みそ	ご飯 三温糖 油 麩 里 芋 ごま	干し椎茸 玉ねぎ グリンピース ブロッコリー キャベツ 人参 ね ぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	617 kcal 25.8 g 19.5 g 2.1 g
29 金	麦ご飯 牛乳 あじフライ ほうれん草のごま和え 豚汁	牛乳 あじフライ 豚肉 豆腐 みそ	麦ご飯 揚げ油 ごま ねりごま 砂糖 里芋	もやし 人参 ほうれん草 ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	605 kcal 27.4 g 18.6 g 1.8 g

※材料等の都合により、献立が変更となる場合がございます。御了承ください。

一日あたり平均	
エネルギー	648 kcal
たんぱく質	24.9 g
脂質	20.6 g
食塩相当量	2.5 g

## 【丈夫な体を作るには？】

成長期のみなさんは、体も心も毎日成長している大切な時期です。ですが、好きなものを好きなだけ食べていては、元気な体をつくることはできません。赤・黄・緑の食品をバランスよくとり、規則正しい生活をする事で丈夫な体がつくられていきます。

適度な運動をする



バランスのよい食事をする



よく寝る



## 栄養バランスを考えて食べよう!!

**おもにエネルギーになる**

たんぱく質 炭水化物 (糖質)	脂質
米、パン、めん類、 いも類など	油、バター、 マヨネーズなど

**おもに体をつくるもとになる**

たんぱく質	無機質 (カルシウム・鉄)
魚、肉、卵、豆、 豆製品など	牛乳、乳製品、 小魚、海そうなど

**おもに体の調子をととのえる**

**ビタミン**

ビタミンA (カロテン)	ビタミンC など
色のこい野菜	その他の野菜、 きのこ類、果物