



こんだてひょう



今月の給食目標

よくかんで食べよう

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。むし歯予防のために「よくかんで食べること」を心がけましょう！また、食後の歯みがきは、鏡をよく見て、ていねいにみがけるといいですね！

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類群 - たんぱく質 脂質 食塩相当量			
1月	チキンライス 牛乳 エビフライ ハムとキャベツのマリネ チンゲン菜スープ	牛乳 ロースハム ベーコン	麦ごはん 植物油 砂糖 オリーブ油	キャベツ きゅうり にんじん 玉葱	チンゲン菜 干し椎茸 ふなしめじ	611 kcal 21.1 g 23.3 g 3.1 g		
2火	弁当 6/2 (火) お弁当の日							
3水	麦ご飯 牛乳 たれ付肉団子 ほうれん草のごま和え 豚汁	牛乳 肉団子	豚肉 木綿豆腐	麦ごはん 砂糖	さといも ごま	ほうれん草 もやし にんじん こんにゃく	ごぼう だいこん はくさい ねぎ	537 kcal 22.2 g 15.2 g 1.8 g
4木	食パン 黒豆きなこクリーム 牛乳 タンドリーチキン ブロッコリーサラダ パンパンポスタージュ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	ベーコン ベシャメルルウ	食パン 三温糖	オリーブ油	にんにく ブロッコリー にんじん とうもろこし	キャベツ 玉葱 かぼちゃ パセリ	575 kcal 29.6 g 22.8 g 2.8 g
5金	★歯と口の健康週間献立★ 麦ご飯 牛乳 かつおのみそがらめ かみかみサラダ 肉じゃが オタデココ入りモンゼリー	牛乳 かつお	さきいか 豚肉	麦ごはん 植物油 砂糖 ごま	じゃがいも 車心 レモンゼリー	切干しだいこん キャベツ きゅうり にんじん	しらたき 玉葱 いんげん 干し椎茸 にんにく	691 kcal 32.4 g 19.4 g 1.8 g
8月	麦ご飯 牛乳 豚肉のねぎ塩焼き サラス/サラダ 生揚げのみそ汁	牛乳 豚肉	ロースハム 絹揚げ	麦ごはん ごま油 スパゲッティ	砂糖 マヨネーズ	ねぎ レモン果汁 にんじん 玉葱 きゅうり	とうもろこし キャベツ ごま もやし	657 kcal 25.5 g 28.7 g 1.9 g
9火	わかめうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ もやしとピーマンのごま酢和え	鶏肉 わかめ 油揚げ	牛乳 ちくわの磯辺揚げ なると	うどん(ワトメ) 植物油	三温糖 ごま	ごぼう にんじん ねぎ	もやし 青ピーマン	598 kcal 27.4 g 18.4 g 3.0 g
10水	麦ご飯 牛乳 鮭の三味焼き 切り干し大根の炒め煮 きのこのみそ汁	牛乳 さけ 鶏肉	さつまいも 豆腐	麦ごはん ごま 砂糖	植物油 じゃがいも	切干しだいこん にんじん 干し椎茸 こんにゃく	えのきだけ ふなしめじ ねぎ たまごだけ	537 kcal 27.8 g 13.0 g 1.9 g
11木	アップルパン 牛乳 トマトミートオムレツ イタリアンサラダ オニオンスープ	牛乳 オムレツ ベーコン	アップルパン			だいこん キャベツ とうもろこし ブロッコリー きゅうり	玉葱 干し椎茸 パセリ にんじん ほうれん草	546 kcal 20.7 g 21.0 g 2.5 g
12金	麦ご飯 牛乳 鶏肉のレモン漬け 五目ビーフン ごまつなのみそ汁	牛乳 鶏肉 ベーコン	わかめ 木綿豆腐	麦ごはん かたくり粉 植物油	ビーフン ごま油 じゃがいも	レモン果汁 にんじん にら ねぎ	キャベツ 干し椎茸 ごまつな	631 kcal 24.8 g 19.3 g 2.5 g
15月	<地場産物活用週間 19日まで> 麦ご飯 牛乳 いわしのしょうが煮 磯香和え 凍み豆腐のみそ汁	牛乳 いわしのしょうが煮 凍り豆腐	麦ごはん			ごまつな もやし にんじん	だいこん チンゲン菜 ねぎ	505 kcal 22.8 g 13.7 g 1.8 g
16火	白河ラーメン 焼き海苔 牛乳 ごほうサラダ	なると 焼き豚 焼きのり	牛乳 大豆	中華めん(ワトメ) マヨネーズ	ごま	ほうれん草 ねぎ ごぼう	にんじん きゅうり キャベツ	561 kcal 25.6 g 17.7 g 2.8 g
17水	麦ご飯 牛乳 県産五目厚焼き玉子 もやしのひき肉炒め 具だくさんみそ汁	牛乳 五目厚焼き玉子 豚ひき肉	大豆ミート 木綿豆腐	麦ごはん かたくり粉	ごま油 植物油 じゃがいも	もやし にら にんじん 干し椎茸	しめじ ねぎ ごまつな だいこん	578 kcal 25.0 g 20.2 g 1.8 g

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類群 - たんぱく質 脂質 食塩相当量			
18木	米粉パン 牛乳 県産チキンカツ コールスローサラダ ポークビーンズ	牛乳 チキンカツ ロースハム	大豆 豚肉 ハルメザンチーズ	米粉パン 植物油 砂糖	マヨネーズ じゃがいも オリーブ油	キャベツ にんじん 玉葱 きゅうり	パセリ にんにく トマトビュッレ とうもろこし	630 kcal 27.0 g 30.1 g 3.3 g
19金	県産のレタを使ったポークカレー 牛乳 海そうサラダ 県産一口いちごゼリー	豚肉 牛乳	海藻サラダ わかめ	発芽胚芽米 じゃがいも バター	ごま油 砂糖 いちごゼリー	玉葱 にんじん パセリ セロリ キャベツ	きゅうり とうもろこし にんにく しょうが	718 kcal 21.5 g 26.8 g 3.2 g
22月	麦ご飯 牛乳 白身魚のみそマヨ焼き 五目きんぴら 二郎たま汁	牛乳 ホキ 鶏肉	さつまいも 豆腐 たまご	麦ごはん マヨネーズ	植物油 砂糖 ごま	玉葱 にんじん ごぼう いんげん	こんにゃく れんこん にら	638 kcal 29.3 g 23.9 g 2.6 g
23火	スバゲティナポリタン 牛乳 ポパイサラダ 青うめゼリー	ウィンナー 牛乳	炒りたまご ロースハム	スパゲッティ オリーブ油 ごま じゃがいも	バター マヨネーズ 砂糖 ごま油 青うめゼリー	にんじん 玉葱 青ピーマン	トマト ほうれん草 きゅうり	673 kcal 22.1 g 30.4 g 2.6 g
24水	★おいしく減塩！市内統一献立★ 麦ご飯 牛乳 ヤンニョムチキン 切り干し大根のナムル ワンタンスープ	牛乳 鶏肉	ツナ	麦ごはん かたくり粉 植物油 砂糖	ごま ごま油 ワンタン	ねぎ 切干しだいこん もやし	ごまつな にんじん にら 玉葱	629 kcal 26.9 g 21.4 g 1.8 g
25木	ゆかりご飯 牛乳 アジフライ のりとキャベツのツナパスタ じゃが芋と豆腐のみそ汁	牛乳 焼きのり アジフライ	わかめ 木綿豆腐	麦ごはん 植物油 じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり	とうもろこし ねぎ ごまつな		551 kcal 19.9 g 19.0 g 2.7 g
26金	弁当 6/26 (金) お弁当の日							
29月	麦ご飯 牛乳 餃子 中華サラダ 麻婆豆腐	牛乳 餃子 わかめ	豚肉 木綿豆腐	麦ごはん ごま 砂糖	ごま油 かたくり粉	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ	干し椎茸 だけのこ にんにく しょうが	738 kcal 33.3 g 21.0 g 1.8 g
30火	焼きそば 牛乳 アスパラサラダ 国産オレンジ	豚肉	牛乳	焼きそばめん 植物油		もやし キャベツ 玉葱 にんじん 青ピーマン	アスパラガス 玉葱 きゅうり オレンジ	722 kcal 30.9 g 15.9 g 3.3 g
6月	6月は 食育月間 です					6月の児童 (8～9歳)の 栄養価平均	616 kcal 25.8 g 21.1 g 2.5 g	
★歯と口の健康週間献立 6月5日は、「歯と口の健康週間」に合わせて、よく噛んで食べるものを献立に取り入れています。								
★地場産物活用週間★ 6月15日～6月19日までは「地場産物活用週間」です。福島県で作られた農産物を使った献立が登場します。								
★おいしく減塩！市内統一献立★ 市では、食育の一環として、子どもの頃からうす味の習慣がつくように「減塩」に取り組んでいます。今年度も6月の食育月間と1月の全国学校給食週間に合わせて、市内自校給食校、給食センターの減塩メニューを組み合わせ市内統一献立「おいしく減塩！統一献立」を実施します。 今回は、香味野菜や酸味を活かした中華の献立で、どのメニューもうす味でもおいしく食べられるように工夫されています。								