

[6月 予定献立表]



表郷小学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	おいしく減塩！統一献立 麦ごはん	○	ヤンニョムチキン 切り干し大根のナムル ワントンスープ	牛乳 鶏肉 ツナ	麦ごはん かたくり粉 油 さとう ごま ごま油 ワンタン	ねぎ 切干しいごん もやし こまつな にんじん なら たまねぎ	652 kcal 27.0 g 20.3 g 1.8 g
3水	麦ごはん	○	さばのみそ煮 干草あえ のっぺい汁	牛乳 さば たまご 鶏肉 油あげ	麦ごはん さとう さとも かたくり粉	ほうれんそう もやし にんじん キャベツ 干しいたけ だいごん ねぎ	562 kcal 24.4 g 16.0 g 2.4 g
4木	ピザトースト	○	アーモンドサラダ マカロニスープ ペビーバイン	牛乳 ベーコン チーズ 鶏肉	食パン アーモンド マカロニ 油 バイナップル	たまねぎ ビーマン ほうれんそう もやし にんじん えだまめ ブロッコリー とうもろこし グリーンピース	621 kcal 28.1 g 24.5 g 2.6 g
5金	歯と口の健康週間メニュー かむかむわかめごはん	○	イカメンチ かみかみごぼうサラダ 打ち豆のみそ汁 歯と口の健康週間ゼリー	牛乳 ツナ とうふ 大豆 油あげ イカメンチ	わかめごはん 油 ごま油 さとう ごま 歯と口の健康週間ゼリー	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし こまつな	654 kcal 26.2 g 20.7 g 2.8 g
8月	麦ごはん	○	豚肉のねぎ塩焼き サラシバ 厚揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 厚あげ わかめ	麦ごはん ごま油 サラダスバゲティ さとう ごま	ねぎ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし ブロッコリー こまつな もやし レモン	620 kcal 25.4 g 21.9 g 2.9 g
9火	ミートソーススパゲティ	○	豆サラダ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 牛肉 チーズ 大豆 ミックスビーンズ	バター 小麦粉 オリーブ油 ごま ごま油 さとう	にんじん たまねぎ トマト セロリ マッシュルーム ブロッコ リー だいごん とうもろこし みかん	649 kcal 27.3 g 21.0 g 2.3 g
10水	麦ごはん	○	魚の味噌マヨ焼き きんぴらごぼう いも汁	牛乳 メルルーサ さつまあげ 豚肉	麦ごはん さとう ごま油 さとも ノンエッグマヨネーズ	ごぼう にんじん こんにやく だいごん なめこ ねぎ	558 kcal 23.9 g 16.4 g 2.6 g
11木	地場産物活用週間～17日まで アップルパン	○	福島県産チキンカツ ブロッコリーのおかか和え こまつなスープ	牛乳 チキンカツ かつお節 とうふ ベーコン	アップルパン 油	クリスタルアップル ブロッコリー キャベツ にんじん こまつな たまねぎ 干しいたけ とうもろこし	531 kcal 22.6 g 21.4 g 2.7 g
12金	発芽胚芽米入りごはん	○	福島県産厚焼き玉子 いそあえ 豚肉とじゃがいもの味噌煮	牛乳 のり 豚肉 厚あげ たまご	発芽胚芽米入りごはん じゃがいも 油 さとう	こまつな もやし にんじん だいごん ごぼう こんにやく ねぎ	612 kcal 25.2 g 19.0 g 2.0 g
15月	麦ごはん	○	カジキカツ 和風あえ 呉汁	牛乳 ツナ 大豆 とうふ カジキカツ	麦ごはん 油 さとう かたくり粉 ごま じゃがいも	きゅうり にんじん ブロッコリー たまねぎ だいごん ねぎ	648 kcal 31.4 g 20.0 g 2.3 g
16火	マーボーラーめん	○	水菜の三色あえ 福島県産ももゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 ちくわ	中華めん ごま油 さとう かたくり粉 ごま ももゼリー	にんじん 干しいたけ ねぎ なら みずな もやし	585 kcal 27.7 g 18.3 g 2.7 g
17水	麦ごはん	○	県産ポークロケッ もやしのひき肉炒め なめこのみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 とうふ	麦ごはん 油 マロニー かたくり粉 ごま油 じゃがいも	にんじん もやし なら なめこ だいごん こまつな ねぎ	612 kcal 23.4 g 19.0 g 1.9 g
19金	キーマカレーライス	○	海藻サラダ ソファール元気ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 海藻ミックス ヨーグルト	麦ごはん さとう ごま油	たまねぎ にんじん ピーマン だいごん きゅうり キャベツ	686 kcal 27.5 g 20.1 g 2.5 g
22月	麦ごはん	○	ぎょうざ 春雨サラダ 八宝菜	牛乳 ハム 豚肉 いか ぎょうざ	麦ごはん はるさめ ごま油 油 さとう かたくり粉	キャベツ きゅうり にんじん はくさい たまねぎ たけのこ チンゲン菜 干しいたけ	590 kcal 22.5 g 18.4 g 2.2 g
23火	わかめうどん	○	味付けもちいなり 野菜サラダ	牛乳 なたと わかめ 鶏肉 油あげ ハム	ソフト麺 味付けもちいなり	ねぎ ごぼう たもぎたけ にんじん とうもろこし きゅうり キャベツ たまねぎ	567 kcal 25.8 g 14.5 g 2.7 g
24水	麦ごはん	○	あじフライ 五色和え 田舎汁	牛乳 ひじき 厚あげ あじ	麦ごはん 油 さとう ごま油 ごま じゃがいも	こまつな にんじん もやし さやいんげん とうもろこし ごぼう だいごん ねぎ こんにやく	578 kcal 23.3 g 18.3 g 2.0 g
25木	コッペパン	○	タンドリーチキン コールスローサラダ コーンポタージュ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ハム 脱脂粉乳	コッペパン オリーブ油 油 さとう じゃがいも 生クリーム	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ とうもろこし	703 kcal 30.1 g 24.5 g 2.6 g
29月	麦ごはん	○	野菜ミックス肉団子 ほうれん草のごまあえ 親子煮	牛乳 野菜ミックス肉団子 鶏肉 ちくわ 凍り豆腐 たまご	麦ごはん ごま さとう	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ こんにやく ねぎ 干しいたけ	582 kcal 24.9 g 17.6 g 2.4 g
30火	肉うどん	○	きゅうりとカニカマのあえ物 ソーダフロートゼリー	牛乳 豚肉 油あげ わかめ カニカマ	ソフト麺 さとう ごま ソーダフロートゼリー	たまねぎ 干しいたけ ねぎ にんじん こまつな きゅうり もやし 切干しいごん	539 kcal 25.3 g 13.2 g 2.1 g
※ 材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。							608.0 kcal 25.9 g 19.2 g 2.4 g

月平均栄養価

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、給食センターのメニューを組み合わせた市内統一献立「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おいしく食べられるように工夫されています。

