

令和5年度5月 学校給食予定献立（5月1日～5月19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月	遠足運動予備日のため 弁当持参日						
2月	端午の節句献立 麦ご飯 牛乳 かつおとこんにゃくのごまみそがらめ 糸かまサラダ 若竹汁 かしわもち	牛乳 かつお みそ かまぼこ かつお節 なると 豆腐 わかめ	麦ごはん 揚げ油 こんにゃく 砂糖 ごま かしわもち	キャベツ もやし 人参 たけのこ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	701 kcal 29.0 g 13.9 g 3.0 g	
3水	憲法記念日						
4木	みどりの日						
5金	こどもの日						
8月	体育会前スタミナ献立 麦ご飯 牛乳 豚井の具 浅漬け 辛味豆腐汁	牛乳 豚肉 鶏ひき肉 豆腐 大豆ミト みそ	麦ごはん サラダ油 こんにゃく 車ふ 砂糖 ごま油	玉ねぎ 枝豆 にんにく 生姜 キャベツ かぶ きゅうり 人参 もやし えのきたけ にはら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	579 kcal 25.2 g 15.5 g 2.2 g	
9月	背割れコッペパン 牛乳 白身魚のフライ 人参とチーズのサラダ コーンポタージュ	牛乳 白身魚フライ ベーコン チーズ	コッペパン 揚げ油 オリーブ油 有塩バター じゃがいも	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 とうもろこし パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	658 kcal 23.6 g 31.3 g 2.2 g	
10水	体育会前スタミナ献立 キムチチャーハン 牛乳 ちくわのサラダ ワンタンスープ オレンジゼリー	牛乳 豚肉 ちくわ かつお節 鶏ひき肉 なると	ごはん サラダ油 砂糖 ごま ワンタン オレンジゼリー	にんにく 人参 たけのこ 干しいたけ 白菜キムチ 枝豆 ねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり 玉ねぎ チンゲン菜 にはら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	586 kcal 21.8 g 14.2 g 3.2 g	
11木	たけのこごはん 牛乳 厚焼玉子 五目きんぴら きぬさやのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 厚焼玉子 鶏肉 さつま揚げ 生揚げ みそ	麦ごはん 砂糖 サラダ油 こんにゃく じゃがいも	たけのこ 干しいたけ 人参 ごぼう いんげん えのきたけ 絹さや	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	662 kcal 30.4 g 20.6 g 3.1 g	
12金	体育会前スタミナ献立 麦ご飯 牛乳 豚肉と野菜の中華炒め 麻婆豆腐 河内晩柑	牛乳 豚肉 豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆ミト みそ	麦ごはん サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 キャベツ たけのこ にはら ねぎ 干しいたけ 河内晩柑	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	648 kcal 30.1 g 19.0 g 1.7 g	
15月	体育会 繰替休業日						
16月	山菜うどん 牛乳 手作りかきあげ 県産一口りんごゼリー	牛乳 豚肉 油揚げ ちくわ 桜えび	ソフト麺 砂糖 天ぷら粉 揚げ油 一口りんごゼリー	大根 わらび 干しいたけ ねぎ 玉ねぎ 人参 とうもろこし ごぼう みずな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	604 kcal 17.2 g 21.0 g 2.3 g	
17水	麦ご飯 牛乳 豚肉のじゅうねんみそ焼き やまぶき和え わかめと豆腐のみそ汁	牛乳 豚ロース みそ 卵 豆腐 わかめ	麦ごはん えごまペースト 砂糖 じゃがいも	もやし 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	622 kcal 26.7 g 19.3 g 2.4 g	
18木	麦ご飯 牛乳 鶏唐のレモン醤油かけ スナックえんどうのサラダ 小松菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 わかめ ハム 豆腐 みそ	麦ごはん 片栗粉 揚げ油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	生姜 にんにく スナックえんどう レモン 人参 きゅうり ほうれん草 小松菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	664 kcal 25.5 g 21.7 g 2.5 g	
19金	ポークカレーライス 牛乳 ハムサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ ハム ヨーグルト ホイップクリーム	麦ごはん じゃがいも 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 グリーンピース もやし キャベツ きゅうり もも パイン みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	718 kcal 22.8 g 21.9 g 3.3 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。

※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。

令和5年度5月 学校給食予定献立 (5月22日～5月31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		
22月	麦ご飯 牛乳 鶏肉の七味焼き 小松菜のおかかチーズ'サラダ' 油麩のみそ汁	牛乳 鶏肉 チーズ かつお節 みそ	麦ごはん ごま 砂糖 油麩 じゃがいも	ねぎ にんにく 七味唐辛子 もやし 人参 小松菜 玉ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	594 kcal 23.6 g 17.6 g 2.2 g
23火	スライス丸パン 牛乳 ハムカツ ポテトサラダ 野菜スープ	牛乳 ツナ ベーコン ハムカツ	スライス丸パン 揚げ油 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ 人参 きゅうり 枝豆 キャベツ とうもろこし ぶなしめじ パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	616 kcal 18.4 g 28.1 g 2.7 g
24水	🍷 ウェルカムランチ 🍷 わかめごはん 鶏肉と野菜の黒酢あん 中華風卵スープ 青のり小魚	わかめ 鶏肉 豆腐 卵 青のり小魚	麦ごはん サラダ油 砂糖 片栗粉 揚げ油 じゃがいも ごま油	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 青ピーマン とうもろこし ねぎ 干しいたけ チンゲン菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	534 kcal 17.0 g 11.8 g 2.3 g
25木	親子丼 牛乳 塩昆布和え ごま汁	牛乳 鶏肉 卵 塩昆布 油揚げ 豆腐 みそ	ごはん 砂糖 油麩 さいとも ごま	干しいたけ 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり 人参 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	647 kcal 25.5 g 19.0 g 2.3 g
26金	麦ご飯 牛乳 あじフライ ほうれん草のごま和え じゃがいものみそ汁	牛乳 あじフライ 豆腐 みそ	麦ごはん 揚げ油 ねりごま ごま 砂糖 じゃがいも	もやし 人参 ほうれん草 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	591 kcal 26.9 g 16.7 g 2.0 g
29月	麦ご飯 牛乳 鶏肉のスパイス焼き ごぼうサラダ トックススープ	牛乳 ちくわ 鶏肉 わかめ	麦ごはん マヨネーズ ねりごま トック	ごぼう 人参 きゅうり とうもろこし 枝豆 大根 もやし ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	677 kcal 25.5 g 23.4 g 2.0 g
30火	コッペパン チョコ大豆クリーム マカロニのミートソース煮 牛乳 スモークチキンとアスパラのサラダ バナナ	牛乳 豚ひき肉 スモークチキン 大豆ミート 粉チーズ	コッペパン マカロニ チョコ大豆クリーム サラダ油 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト キャベツ アスパラガス 黄パプリカ バナナ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	572 kcal 23.0 g 20.6 g 2.1 g
31水	麦ご飯 牛乳 みそだれ肉団子 もやしのラー油和え けんちん汁	牛乳 みそだれ肉団子 ちくわ 豆腐 みそ	麦ごはん ごま油 砂糖 さいとも こんにゃく	もやし 人参 ほうれん草 ごぼう 大根 白菜 干しいたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	589 kcal 23.0 g 14.8 g 2.5 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。

※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。

一日あたり平均	
エネルギー	626 kcal
たんぱく質	24.2 g
脂質	19.5 g
食塩相当量	2.4 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るのは、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		おもに体をつくるものになる		おもに体の調子をととのえる	
炭水化物 (糖質)	脂質	たんぱく質	無機質 (カルシウム・鉄)	ビタミン	
米、パン、めん類、いも類など	油、バター、マヨネーズなど	魚、肉、卵、豆、大豆製品など	牛乳、乳製品、小魚、海そうなど	ビタミンA (カロテン)	ビタミンC など
				いろ 色のこい野菜	ほか の野菜、きのこ類、果物