



# こんだてひょう



## 今月の給食目標

《衛生的な食事のしかた》手洗い・ハンカチ・マスク・教室の換気

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	1杯・たんぱく質 脂質 食塩相当量			
1木	食パン(2枚) 牛乳 はちみつ&マーガリン ローストチキン キャベツのサラダ・ パンパネドゥ	鶏肉 ベーコン	牛乳 パシメラルウ	食パン 三温糖 薄力粉 はちみつ	植物油 マーガリン	にんじん かぼちゃ パセリ	しょうが、キャベツ、だいこん、とうもろこし、玉葱	579 kcal 28.6 g 21.6 g 2.9 g
2金	麦ご飯 牛乳 白身魚のみそマヨ焼き 小松菜ともやしのおかか じゃが芋のみそ汁	ホキ かつお節 油揚げ	牛乳 わかめ 煮干	麦ごはん じゃがいも	マヨネーズ(全卵型) ごま	ハセリ ごまつな にんじん	もやし、ねぎ	597 kcal 26.3 g 18.8 g 1.9 g
5月	麦ご飯 牛乳 イカフライ わかめとツナのサラダ 肉じゃが	イカフライ まぐろ缶詰 豚肉	牛乳 わかめ	麦ごはん じゃがいも 小車ふ 三温糖	植物油	にんじん ブロッコリー いんげん	キャベツ、しらたき、玉葱、干し椎茸	687 kcal 33.2 g 18.0 g 2.4 g
6火	ぎつねうどん 牛乳 じゃことごぼうのかき揚げ ほうれん草のごま和え 鮎と口の週間デザート	豚肉 油揚げ かき揚げ	牛乳 煮干	うどん(ワタ) 上白糖 ゼリー7	植物油 ごま	ごまつな にんじん ほうれんそう	ねぎ、もやし	660 kcal 27.2 g 24.5 g 1.9 g
7水	麦ご飯 牛乳 さばのみそ煮 五目きんぴら キャベツのみそ汁	さばのみそ煮 鶏肉 さつま揚げ 木綿豆腐	牛乳 わかめ 煮干	麦ごはん 三温糖	植物油	にんじん いんげん	ごぼう、れんこん、たまご、ねぎ、こんにゃく	662 kcal 31.3 g 20.3 g 2.8 g
8木	コッパン 牛乳 マヨネーズ ポテトのオープン焼き 糸かまサラダ・ ポークピザ	糸かまほこ 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	コッパン マヨネーズ ポテトのオープン焼き	植物油	にんじん 青ピーマン ブロッコリー	とうもろこし、キャベツ、きゅうり、玉葱	747 kcal 31.1 g 27.8 g 3.0 g
9金	麦ご飯 牛乳 照り焼きハンバーグ 温野菜サラダ えのきのみそ汁	ハンバーグ	牛乳 煮干	麦ごはん 三温糖 じゃがいも	有塩バター 植物油 ごま油	にんじん ブロッコリー ごまつな	キャベツ、カリフラワー、えのきたけ、ねぎ	606 kcal 23.4 g 17.7 g 2.3 g
12月	ご飯 牛乳 ふりかけ 白河しゅうまい わかめのサラダ・ いもだんご汁	白河しゅうまい 豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ	精白米 三温糖	ごま油 ごま	にんじん	キャベツ、だいこん、きゅうり、とうもろこし、ねぎ	612 kcal 19.8 g 16.3 g 2.6 g
13火	白河ラーメン 牛乳 焼きぎょうざ ツナサラダ	ぎょうざ 焼き豚 なると まぐろ缶詰	牛乳	中華めん(ワタ) 三温糖	植物油	ほうれんそう にんじん	味付きメンマ、しょうが、にんにく、ねぎ、キャベツ、きゅうり、玉葱	586 kcal 25.4 g 18.5 g 2.5 g
14水	麦ご飯 牛乳 豚のみそ焼き れんこんとハムのあえもの 根菜のごま汁	豚肉 ロースハム 油揚げ	牛乳 煮干	麦ごはん さといも	植物油 ごま	ほうれんそう にんじん ごまつな	もやし、だいこん、ごぼう、ねぎ	613 kcal 29.1 g 18.9 g 1.8 g
15木	米粉パン 牛乳 チキンカツ シャキシャキサラダ コーンポタージュ	チキンカツ えだまめ	牛乳	米粉パン	植物油	ハセリ	キャベツ、れんこん、きゅうり、だいこん、とうもろこし、玉葱	659 kcal 27.5 g 22.7 g 3.2 g
16金	卵産の卵を使ったポークカレー 牛乳 こんにゃくサラダ ふくしまブルーベリーゼリー	豚肉 ロースハム	牛乳	精白米	有塩バター	にんじん	玉葱、セロリー、にんにく、しょうが、こんにゃく、もやし、きゅうり	776 kcal 20.9 g 28.9 g 3.8 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	1杯・たんぱく質 脂質 食塩相当量			
19月	麦ご飯 牛乳 鶏のから揚げ 春雨サラダ あおさのみそ汁	鶏のから揚げ ロースハム 油揚げ	牛乳 あおさ 煮干	麦ごはん はるさめ 三温糖 じゃがいも	植物油 ごま油 ごま	にんじん	もやし、キャベツ、きゅうり	654 kcal 25.1 g 21.7 g 1.9 g
20火	<b>弁当</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 5px;">6/20 (火) 弁当の日</span>							
21水	カレーピラフ 牛乳 ハムとキャベツのマリネ チンゲン菜スープ ヨーグルト	ロースハム ベーコン	牛乳 ヨーグルト	カレーピラフ 上白糖	有塩バター オリーブ油	にんじん 青ピーマン チンゲン菜	玉葱、とうもろこし、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、干し椎茸、ぶなめし	598 kcal 23.2 g 17.8 g 3.2 g
22木	<減塩メニューの日> 麦ごはん 牛乳 鮭の塩焼き れんこんのきんぴら 大根と油揚げのみそ汁	穴にぎけ 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 煮干	麦ごはん 三温糖	植物油 ごま	にんじん	れんこん、だいこん、ねぎ、こんにゃく	624 kcal 32.4 g 18.1 g 1.8 g
23金	三色ご飯 牛乳 磯和え イカとジャガイロのみそ汁 果物(オレンジ)	鶏ひき肉 たまご えだまめ 油揚げ	牛乳 刻みのり 煮干	麦ごはん 三温糖 じゃがいも	植物油	ほうれんそう にんじん いんげん	もやし、きゅうり、玉葱、パルメザン、オレンジ	612 kcal 26.8 g 18.4 g 2.0 g
26月	鶏五目ご飯 牛乳 厚焼き卵 野菜のごま酢和え すまし汁	厚焼き卵 鶏肉 うずら卵 絹ごし豆腐 かつお節	牛乳	鶏五目ご飯 三温糖	植物油 ごま	ほうれんそう にんじん	もやし、キャベツ、切干しだいこん、えのきたけ	619 kcal 30.1 g 21.4 g 2.6 g
27火	スパゲティ・ミートソース 牛乳 フレンチサラダ 果物(さくらんぼ)	豚ひき肉 ロースハム	牛乳	スパゲティ 三温糖	有塩バター 植物油	にんじん パセリ トマト缶詰 ブロッコリー	玉葱、しょうが、にんにく、セロリー、キャベツ、きゅうり、さくらんぼ	654 kcal 15.8 g 21.4 g 1.9 g
28水	麦ご飯 牛乳 白身魚のフライ ほうれん草となめたけの和え物 あさりのみそ汁	白身魚のフライ あさり 油揚げ	牛乳 わかめ 煮干	麦ごはん	植物油	ほうれんそう にんじん	もやし、なめたけ、ねぎ	609 kcal 31.6 g 16.1 g 2.5 g
29木	<b>弁当</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 5px;">6/29 (木) 弁当の日</span>							
30金	麦ご飯 牛乳 鶏の香草焼き じゃごサラダ けんちん汁	鶏肉 豚肉 木綿豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ 煮干	麦ごはん 三温糖 さといも	ごま	にんじん	しょうが、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、だいこん、ねぎ、ごぼう、干し椎茸、はくさい、こんにゃく	580 kcal 31.1 g 14.1 g 2.1 g
<b>6月は 食育週間</b> です						<p>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かうように「減塩」に取り組んでいます。今年度も、毎月、塩分の少ないメニューの日を「減塩メニューの日」としてお知らせする他、市内統一の減塩 献立の実施や減塩レシピの紹介等を予定しています。</p> <p>ご家庭でも、「いつもよりちょっと薄味」に取り組んでみましょう!</p>		
<p>※6月12日(月)～6月16日(金)は、朝食について見直そう週間運動です!生活リズムの改善と、朝食摂取等、素晴らしい食習慣の形成を図るため、実施します。1～3年生は朝ごはんチェック表に、4～6年生は自分手帳に取り組めます。残念ながら、本校は朝食を摂らないで登校する児童の割合が県に比べて、多い状態です。本校の1番の健康課題です。保護者の方ご支援よろしくお願ひいたします。</p> <p>※6月の児童(8～9歳)の栄養価平均 エネルギー637Kcal たんぱく質27.0g 脂質20.2g 塩分2.5g</p> <p>※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。</p>								