

# 令和5年度7月 学校給食予定献立 (7月3日～7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		
3月	麦ご飯 牛乳 いわしの梅煮 きのこのおひたし 小松菜のみそ汁	牛乳 いわしの梅煮 油揚げ かつお節 豆腐 みそ	麦ごはん 砂糖 じゃがいも	ほうれん草 ぶなしめじ キヤベツ 人参 小松菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	581 kcal 23.7 g 14.3 g 2.4 g
4月	スパゲッティミートソース 牛乳 豆サラダ すいか	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート 粉チーズ 大豆 ハム	スパゲッティ オリーブ油 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリ マッシュルーム トマト キャベツ とうもろこし すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	716 kcal 29.6 g 19.2 g 2.4 g
5月	＊夏バテ予防献立＊ チキンガーリックピラフ 牛乳 野菜とじゃこのサラダ 夏のミネストローネ	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ ベーコン	ごはん バター サラダ油 砂糖 オリーブ油 じゃがいも	人参 玉ねぎ ぶなしめじ パセリ にんにく 水菜 きゅうり 大根 とうもろこし スズキーニ セロリ なす トマト	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	585 kcal 19.6 g 16.3 g 2.3 g
6月	麦ご飯 牛乳 ビビンバ丼の具 ピビンバナムル 油麩入わかめのみそ汁	牛乳 豚肉 きざみのり わかめ 豆腐 みそ	麦ごはん サラダ油 こんにやく 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも 油麩	生姜 にんにく ぜんまい もやし ほうれん草 人参 ねぎ 玉ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	585 kcal 24.2 g 16.9 g 2.6 g
7月	麦ご飯 牛乳 星型ハンバーグ とうもろこし 七タスープ 七タゼリー	牛乳 星型ハンバーグ 鶏肉 豆腐	麦ごはん 砂糖 そうめん 七タゼリー	大根 とうもろこし 人参 玉ねぎ ねぎ オクラ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	681 kcal 23.4 g 15.9 g 2.1 g
10月	キムチチャーハン 牛乳 春巻き 冬瓜とはるさめのスープ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 春巻き	ごはん サラダ油 揚げ油 片栗粉 はるさめ	にんにく 人参 たけのこ 干しいたけ 白菜キムチ 枝豆 ねぎ 冬瓜 チンゲン菜 冷凍みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	679 kcal 20.6 g 21.2 g 3.4 g
11月	黒糖パン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き 彩り野菜のごまサラダ ミルファンティ	牛乳 鶏肉 ベーコン 粉チーズ 卵	コッペパン 黒砂糖 ごま油 ねりごま 砂糖 パン粉 じゃがいも	マーマレード にんにく かぼちゃ いんげん 人参 玉ねぎ パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	636 kcal 25.4 g 26.6 g 2.4 g
12月	麦ご飯 牛乳 ドライカレー ひじき入海藻サラダ キャベツスープ	牛乳 豚ひき肉 大豆ミートツナ 海藻ミックス わかめ しそひじき ベーコン	麦ごはん バター 砂糖	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ マッシュルーム 青ピーマン きゅうり チンゲン菜 とうもろこし キャベツ ぶなしめじ 干しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	586 kcal 22.3 g 17.0 g 2.1 g
13月	麦ご飯 牛乳 タコライス タコライス用サラダ もずくスープ	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆ミート 粉チーズ 鶏肉 豆腐 もずく	ごはん 砂糖 サラダ油 オリーブ油	玉ねぎ 青ピーマン トマト キャベツ 人参 とうもろこし えのきたけ 冬瓜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	607 kcal 26.1 g 17.3 g 2.3 g
14月	麦ご飯 牛乳 ハヤシライス キャベツとチキンのサラダ 白玉入フルーツポンチ	牛乳 ソフトチキン水煮 豚肉 生クリーム	麦ごはん バター じゃがいも カテルゼリー 白玉だんご	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース トマト セロリ パイン もも みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	719 kcal 22.9 g 19.2 g 3.0 g
17月	<b>海の日</b>					
18月	スライス丸パン 牛乳 ハンバーグ ミルメーク スパゲッティサラダ チーズスープ	牛乳 ハンバーグ ハム ウインナー 粉チーズ	スライス丸パン 砂糖 スパゲッティ オリーブ油 マヨネーズ じゃがいも	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ とうもろこし ほうれん草	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	657 kcal 23.6 g 27.1 g 3.4 g
19月	ウェルかむランチ かむわかめご飯 牛乳 いかの磯部フライ きなこ大豆 豚汁	牛乳 わかめ いかの磯部フライ 大豆 きな粉 豚肉 豆腐 みそ	麦ごはん 揚げ油 片栗粉 黒砂糖 さといも こんにやく	ごぼう 大根 人参 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	712 kcal 27.4 g 24.6 g 2.6 g
20月	＊夏バテ予防献立＊ 麦ご飯 牛乳 ユーリンチー もやしのナムル にらのみそ汁	牛乳 鶏肉 ちくわ 油揚げ みそ	麦ごはん 片栗粉 揚げ油 砂糖 ごま油 はちみつ じゃがいも	ねぎ にんにく 生姜 もやし 人参 小松菜 にら えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	686 kcal 23.9 g 23.8 g 2.1 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。

楽しい夏休み

**夏休みこそ重要!!**

**大切にしてほしい 栄養バランス**

蒸し暑くて「夏バテ」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

元気にすごそう

一日あたり平均	
エネルギー	648 kcal
たんぱく質	24.1 g
脂質	20.0 g
食塩相当量	2.5 g

# 令和5年度8月 学校給食予定献立（8月21日～8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		
21 月	麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ 春雨ののりマヨ和え 水菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 焼きのり 油揚げ みそ	麦ごはん 片栗粉 揚げ油 マロニー マヨネーズ じゃがいも	生姜 にんにく 人参 ほうれん草 チンゲン菜 水菜 えのきたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	720 kcal 23.4 g 27.0 g 2.4 g
22 火	ジャジャめん 牛乳 ゆで野菜 シークワサーゼリー	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆ミート みそ 錦糸卵	中華めん ごま 砂糖 ごま油 片栗粉 シークワサーゼリー	生姜 にんにく 玉ねぎ ねぎ たけのこ 干しいたけ 人参 もやし きゅうり チンゲン菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	611 kcal 28.1 g 16.2 g 3.0 g
23 水	<b>減塩メニューの日</b> 麦ご飯 牛乳 さばの塩焼き くらげの和えもの 凍み豆腐のみそ汁	牛乳 さば 中華くらげ わかめ 凍り豆腐 みそ	麦ごはん ごま ごま油 じゃがいも	もやし 人参 きゅうり 小松菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	582 kcal 26.7 g 17.3 g 1.9 g
24 木	麦ご飯 牛乳 豚井の具 磯香和え キムチ入トックスープ	牛乳 豚肉 きざみのり 豚肉 豆腐	麦ごはん サラダ油 こんにやく 車ふ 砂糖 トック	玉ねぎ 枝豆 にんにく 生姜 キャベツ もやし ほうれん草 人参 大根 白菜キムチ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	598 kcal 24.1 g 14.5 g 3.0 g
25 金	<b>夏野菜献立</b> 夏野菜カレーライス 牛乳 チーズサラダ スライスパン	牛乳 鶏肉 チーズ ハム ヨーグルト	麦ごはん サラダ油 マヨネーズ 砂糖	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 かぼちゃ なす 青ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし パン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	726 kcal 19.5 g 25.8 g 2.9 g
28 月	麦ご飯 牛乳 えびシュウマイ チンジャオロース きのこスープ	牛乳 えびシュウマイ 豚肉 ベーコン	麦ごはん 揚げ油 サラダ油 砂糖 片栗粉	にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ 青ピーマン 人参 キャベツ ぶなしめじ えのきたけ チンゲン菜 赤パブリカ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	613 kcal 22.1 g 20.4 g 2.4 g
29 火	背割れコッパン 牛乳 タンドリーチキン イタリアンサラダ 夏のミネストローネ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ハム ベーコン	背割れコッパン はちみつ 砂糖 オリーブ油 じゃがいも	生姜 にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ 赤パブリカ 枝豆 にんにく 人参 ズッキーニ セロリ なす とうもろこし トマト パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	590 kcal 25.8 g 24.0 g 2.5 g
30 水	麦ご飯 牛乳 納豆 鶏肉とナスの炒り煮 辛味豆腐汁	牛乳 納豆 鶏肉 鶏ひき肉 豆腐 大豆ミート みそ	麦ごはん サラダ油 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ なす 青ピーマン 生姜 もやし えのきたけ いら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	651 kcal 28.6 g 21.8 g 2.0 g
31 木	<b>宿泊学習のため、弁当持参日</b>					

※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	636 kcal
たんぱく質	24.8 g
脂質	20.9 g
食塩相当量	2.5 g

## 8月31日は「野菜の白」です!

<h3>もっと野菜を 食べよう 大作戦!</h3>	<p>●朝ごはんは必ず食べる!</p>  <p>朝ごはんを食べないと、目標の達成が難しくなります。おひたしの作り置きや、そのまま食べられるミニトマト・きゅうりなども上手に利用しましょう。</p>	<p>●生野菜だけでとらない!</p>  <p>サラダだけでとろうと考えると、量がどうしても増えてしまいます。ゆでたり、炒めたりすることで野菜のかさが減り、食べやすくなります。</p>	<p>野菜は1日350gを目標にとりましょう。これは、生の刻んだ野菜で両手に3杯くらいになります。1回の食事ですべて摂るのは難しいので、お浸しや炒め物などのかさの減る料理も取り入れながら、朝・昼・夕の3食でまんべんなくとりましょう。</p> 
<p>●主菜に野菜を付け合わせる</p>  <p>肉や魚料理に野菜を付け合せたり、オムレツの具に野菜を入れることで、無理なく野菜がとれます。</p>	<p>●いろいろな種類の野菜を</p>  <p>いろいろな種類の野菜を少しずつ食べるようにします。みそ汁を具たくさんにするのもよい方法です。</p>	<p>●外食では野菜料理のサイドメニューも活用</p>  <p>外食ではどうしても野菜が不足しがちです。サラダなど野菜のおかずをもう1品追加して食べましょう。</p>	