

学校給食検査結果のお知らせ(6月)

白河市では、学校給食センター2施設、自校で給食を調理している小学校7校、中学校2校、計11施設に放射性物質測定器を整備し、主食及び牛乳とは別に給食1食分まるごとの検査(児童生徒が食べる前)を行っています。

令和5年6月分の主食及び牛乳と給食1食分まるごとの検査結果については、25ベクレル/kgを超える放射性セシウムは検出されませんでしたのでご安心ください。

◆検査システム◆ ○検出器: NaIシンチレーション検出器
○検出限界値: 25ベクレル/キログラム
(セシウム134とセシウム137の合算値)

施設名	主食 検査数	結果	牛乳 検査数	結果	給食1食分 まるごと検査数	結果
白河市学校給食センター	4	検出せず	4	検出せず	22	検出せず
白河市大信学校給食センター					21	検出せず
白河第一小学校					19	検出せず
白河第二小学校					19	検出せず
白河第五小学校					18	検出せず
関辺小学校					20	検出せず
表郷小学校	4	検出せず			18	検出せず
表郷中学校					18	検出せず
小野田小学校	4	検出せず			20	検出せず
釜子小学校					20	検出せず
東中学校					20	検出せず



令和5年 6月 学校給食予定献立表



白河市学校給食センター

日曜日	献立名	赤のなかまの食品	緑のなかまの食品	黄のなかまの食品	栄養価	休みの学校
		おもに体をつくるもと	おもに体の調子を整えるもと	おもにエネルギーのもと		
1 木	きつねうどん 牛乳 豆ツナサラダ パレンシアオレンジ	牛乳 鶏肉 油揚げ なた わかめ ツナ 大豆	小松菜 にんじん ねぎ ごぼう だいこん きゅうり パレンシアオレンジ	ソフトめん 三温糖 ごま油	エネルギー 598・777 Kcal たんぱく質 26.9・34.2 g 脂質 16.6・19.0 g 食塩相当量 2.8・3.4 g	
2 金	ごはん 牛乳 納豆 五目きんぴら 具だくさん汁	牛乳 納豆 さつま揚げ 生揚げ	ごぼう にんじん いんげん れんこん 干しいたけ こんにゃく だいこん はくさい	ごはん 米サラダ油 三温糖 いりごま じゃがいも	エネルギー 603・728 Kcal たんぱく質 22.8・26.9 g 脂質 17.6・20.2 g 食塩相当量 2.3・2.5 g	白四小 みさか小
5 月	『菌と口の健康週間』 ごはん 牛乳 いわしのかば焼き かみかみサラダ 根菜汁 食育ゼリー(シークワサーゼリー)	牛乳 いわし ちりめんじゃこ こんぶ	切干大根 キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう れんこん はくさい	ごはん 米サラダ油 三温糖 いりごま じゃがいも ごま油	エネルギー 616・732 Kcal たんぱく質 22.3・26.0 g 脂質 18.8・21.3 g 食塩相当量 2.3・2.5 g	
6 火	ごはん 牛乳 春巻き 中華サラダ わかめスープ	牛乳 春巻き チキンハム 錦糸卵 わかめ 生揚げ	キャベツ きゅうり にんじん ほうれん草 ねぎ えのき	ごはん 米サラダ油 マロニー ごま油 三温糖 いりごま	エネルギー 635・751 Kcal たんぱく質 17.4・20.9 g 脂質 23.4・24.4 g 食塩相当量 2.9・3.5 g	全中
7 水	ビビンバ 牛乳 ナムル トックスープ	牛乳 鶏肉 卵	しょうが だいこん もやし ほうれん草 にんじん ぜんまい 干しいたけ ねぎ	ごはん 上白糖 米サラダ油 いりごま ごま油 三温糖 トック	エネルギー 653・779 Kcal たんぱく質 26.8・31.2 g 脂質 19.4・21.8 g 食塩相当量 2.6・3.1 g	全中
8 木	スパゲティミートソース 牛乳 イタリアンサラダ メロン	牛乳 牛肉 鶏肉 チーズ	玉ねぎ にんじん パセリ マッシュルーム セロリ トマト だいこん	スパゲティ パター 小麦粉 三温糖 オリーブ油	エネルギー 676・801 Kcal たんぱく質 28.8・34.1 g 脂質 18.6・21.1 g 食塩相当量 2.2・2.6 g	中央中 白二中 東北中 南中
9 金	ごはん 牛乳 サバの南部焼き 塩こんぶあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 サバ こんぶ 豆腐 わかめ	キャベツ きゅうり にんじん だいこん しょうが こまつな	ごはん いりごま 上白糖 米サラダ油 ごま油 じゃがいも	エネルギー 586・699 Kcal たんぱく質 24.3・28.4 g 脂質 18.4・20.7 g 食塩相当量 2.4・2.8 g	小田川小 東北中
12 月	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のおかかあえ いも団子汁	牛乳 豚肉 かつお節	しょうが ほうれん草 キャベツ もやし にんじん はくさい だいこん	ごはん 三温糖 いももち 米サラダ油	エネルギー 622・746 Kcal たんぱく質 23.9・28.2 g 脂質 20.8・24.0 g 食塩相当量 2・2.3 g	
13 火	米粉パン 牛乳 県産チキンカツ(ソース) オニオンサラダ コンソメスープ	牛乳 チキンカツ ベーコン	玉ねぎ きゅうり にんじん キャベツ コーン パセリ	米粉パン 米サラダ油 じゃがいも	エネルギー 685・911 Kcal たんぱく質 30.9・41.0 g 脂質 22.8・27.8 g 食塩相当量 2.8・3.6 g	
14 水	ごはん 牛乳 厚焼き玉子 もやしのひき肉炒め 豚汁	牛乳 厚焼き玉子 豚肉 大豆 豆腐	にんじん もやし なら ごぼう だいこん はくさい こんにゃく ねぎ	ごはん 米サラダ油 マロニー かたくり粉 ごま油 じゃがいも	エネルギー 647・756 Kcal たんぱく質 26.5・29.9 g 脂質 22.7・24.6 g 食塩相当量 1.9・2.1 g	
15 木	福島県産ポークカレーライス 牛乳 グリーンサラダ 福島県産ももゼリー	牛乳 豚肉 チーズ	しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり	ごはん 米サラダ油 じゃがいも 福島県産ももゼリー	エネルギー 698・824 Kcal たんぱく質 21.0・24.3 g 脂質 22.4・25.2 g 食塩相当量 2.7・3.1 g	白二中
16 金	ごはん 牛乳 手作りハンバーグデミグラスソースがけ ブロッコリーサラダ なめこ汁	牛乳 豚肉 牛肉 脱脂粉乳 卵 豆腐	玉ねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり なめこ はくさい ねぎ	ごはん パン粉 パター 上白糖 かたくり粉	エネルギー 601・718 Kcal たんぱく質 24.1・28.1 g 脂質 18.9・21.3 g 食塩相当量 2.1・2.5 g	
19 月	ごはん 牛乳 味付のり 肉団子 サラスパ すいとん汁	牛乳 味付のり 肉団子 鶏肉 油揚げ	キャベツ にんじん きゅうり コーン ブロッコリー はくさい だいこん 小松菜	ごはん スパゲティ マヨネーズ すいとん	エネルギー 608・708 Kcal たんぱく質 22.0・24.4 g 脂質 17.4・18.5 g 食塩相当量 2.3・2.5 g	
20 火	コッペパン 牛乳 いちごジャム コールスローサラダ ポークビーンズ 青うめゼリー	牛乳 大豆 豚肉 青梅ゼリー	キャベツ にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ パセリ	コッペパン いちごジャム じゃがいも 米サラダ油 三温糖	エネルギー 747・904 Kcal たんぱく質 26.9・32.5 g 脂質 20.2・23.4 g 食塩相当量 2.4・2.9 g	五箇小
21 水	ごはん 牛乳 ホキのチリソースがけ 糸かまサラダ 凍み豆腐のみそ汁	牛乳 ホキ 糸かまぼこ 凍み豆腐	しょうが ねぎ キャベツ きゅうり にんじん はくさい	ごはん かたくり粉 米サラダ油 三温糖 じゃがいも	エネルギー 562・672 Kcal たんぱく質 22.4・26.5 g 脂質 14.0・15.6 g 食塩相当量 2.2・2.5 g	
22 木	タンタンメン 牛乳 ギョーザ 大根サラダ	牛乳 豚肉 わかめ	にんじん もやし なら ねぎ コーン メンマ だいこん きゅうり	中華めん 米サラダ油 すりごま ねりごま ごま油	エネルギー 626・848 Kcal たんぱく質 27.8・37.0 g 脂質 19.1・22.9 g 食塩相当量 3.4・4.2 g	
23 金	『減塩メニューの日』 ごはん 牛乳 豆腐ナゲット 豚肉と竹の子の炒め物 もずくスープ	牛乳 豆腐ナゲット 豚肉 卵 ベーコン もずく	たけのこ にんじん きくらげ 玉ねぎ	ごはん 米サラダ油 上白糖 かたくり粉 じゃがいも	エネルギー 583・757 Kcal たんぱく質 19.9・24.4 g 脂質 20.0・27.4 g 食塩相当量 1.8・2.4 g	小田川小
26 月	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ もやしの香味あえ 中華コーンスープ	牛乳 鶏肉 糸かまぼこ 豆腐 卵	しょうが もやし キャベツ きゅうり 小松菜 きくらげ クリームコーン	ごはん かたくり粉 米サラダ油 いりごま 三温糖 ごま油	エネルギー 612・730 Kcal たんぱく質 26.8・31.6 g 脂質 19.6・22.0 g 食塩相当量 2.5・2.9 g	白四小 五箇小
27 火	食パン 牛乳 はちみつ&マーガリン マカロニグラタン ひじきとツナのサラダ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 チーズ ひじき ツナ ベーコン	玉ねぎ マッシュルーム パセリ みずな にんじん ブロッコリー キャベツ たもぎ草	食パン はちみつ&マーガリン マカロニ 米サラダ油 小麦粉 バター じゃがいも	エネルギー 671・800 Kcal たんぱく質 28.1・33.4 g 脂質 24.7・28.1 g 食塩相当量 3.2・3.9 g	
28 水	ゆかりごはん 牛乳 若竹信田煮 キャベツの浅漬け じゃがいものそぼろ煮	牛乳 若竹信田 鶏肉 大豆	ゆかり キャベツ きゅうり だいこん にんじん	ごはん じゃがいも 三温糖 かたくり粉 米サラダ油	エネルギー 614・713 Kcal たんぱく質 20.7・23.1 g 脂質 17.4・18.3 g 食塩相当量 3.1・3.5 g	白三小 小田川小 みさか小
29 木	クリームスープめん 牛乳 こまつなサラダ あじさいゼリー	牛乳 ベーコン 脱脂粉乳 生クリーム チーズ ツナ ヨーグルト	玉ねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム グリンピース 小松菜 きゅうり レモン汁	ソフトめん 生クリーム 小麦粉 パター 米サラダ油	エネルギー 702・750 Kcal たんぱく質 29.7・32.1 g 脂質 21.7・24.5 g 食塩相当量 2.7・3.1 g	白四小 東北中
30 金	ごはん 牛乳 手作りコロッقه(ソース) ほうれん草とコーンのサラダ 大根と厚揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 チーズ 卵 大豆 生揚げ わかめ	玉ねぎ パセリ ほうれん草 キャベツ コーン だいこん ねぎ	ごはん じゃがいも 米サラダ油 マッシュポテト パター パン粉	エネルギー 654・778 Kcal たんぱく質 21.1・24.3 g 脂質 19.9・22.3 g 食塩相当量 2.2・2.5 g	東北中

※ 材料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。(6月給食日22日)

※ 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。

6月は「食育月間」です。市では食育一環として、子どものころ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、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を予定しています。ご家庭でも、「いつもよりちょっとうす味」に取り組んでみましょう！

小学校栄養価平均 エネルギー636Kcal たんぱく質24.5g 脂肪19.7g 食塩相当量2.4g

中学校栄養価平均 エネルギー767Kcal たんぱく質29.2g 脂肪22.4g 食塩相当量2.9g



令和5年 6月分学校給食献立予定表



白河市大信学校給食センター

日 曜	献立名	あか おもに血や肉など体をつくる もとなるもの		みどり 体の調子を整えるもとなるもの		きいろ 熱ゆ力を出す エネルギーのもとなるもの		【栄養価】				家で食 べてほ しい食 品	お休 みの学 校
		牛乳	大豆	野菜	きのこ	豆類	油脂	たんぱく質	エネルギー	塩分	糖質		
1 木	ごはん いわしの梅煮 筍とぶた肉の炒め物 豆乳入り野菜汁	牛乳	いわし ぶた肉 あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう みずな	しょうが ねぎ	ごはん さとう ごまあぶら	505 219 224 1.8	626 257 256 2.1	793 31.1 299 2.7	海	そ う		
2 金	コッパン はちみつ&マーガリン イカメンチカツ イタリアンサラダ ポークピーズ	牛乳	いかメンチ 大豆 ぶた肉	ブロッコリー キャベツ にんじん	えだまめ たまねぎ パセリ にんにく トマト	コッパン はちみつ&マーガリン 大豆あぶら じゃがいも さとう	559 216 205 2	701 273 245 2.7	853 32.9 286 3.4	さ	か な		
5 月	中体連応援給食 わかめごはん とり肉のごまみそ焼き ひじきとツナのサラダ 水菜のみそ汁 梅ゼリー	牛乳	わかめ とり肉 ひじき まぐろツナ なまあげ にぼし みそ	しょうが にんじん もやし ほうれん草 みずな えのきだけ		ごはん さとう ごま 卵不使用マヨネーズ じゃがいも 梅ゼリー	497 219 159 1.4	627 272 192 2.0	788 32.5 221 2.3			く だ も の	
6 火	はちみつトースト コーンサラダ 野菜スープ みかんゼリー	牛乳	ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ いんげん		はちみつトースト じゃがいも みかんゼリー	454 134 162 1.5	- - - -	- - - -			大豆製品 小学校 中学校	
7 水	ごはん ちくわのカレー揚げ チキンと野菜のサラダ なめこのスープ	牛乳	ちくわ とり肉 とうふ	きゅうり キャベツ にんじん なめこ ねぎ たまねぎ ちんげんさい しょうが		ごはん こむぎこ 大豆あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	- - - -	609 232 176 2.4	- - - -	小	魚	幼稚園 中学校	
8 木	ごはん 手作りメンチカツ かおり和え 白菜のみそ汁	牛乳	ぶた肉 かまぼこ あぶらあげ にぼし みそ	たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり はくさい えのきだけ ねぎ あおじそ		ごはん パンこ こむぎこ 大豆あぶら ごま	516 191 195 1.6	637 237 237 2	- - - -			く だ も の 中学校	
9 金	ピザトースト コーンサラダ 野菜スープ みかんゼリー	牛乳	ベーコン チーズ	たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり にんじん コーン いんげん		食パン じゃがいも みかんゼリー	- - - -	- - - -	- - - -	さ	か な	幼稚園 小学校	
12 月	地産地消週間(12日~16日まで) ごはん 福島県産五目厚焼き卵 にらのおかか和え 肉じゃが	牛乳	五目厚焼き卵 かつおぶし ぶた肉 わかめ	にら もやし にんじん たまねぎ こんにゃく ほししいたけ グリーンピース		ごはん 大豆あぶら じゃがいも ふ さとう	490 198 150 1.4	607 237 168 1.5	762 284 194 1.8			緑黄色野菜	
13 火	ごはん 豆腐ナゲット ぶた肉のピリカラ炒め むらくもスープ	牛乳	ぶた肉 豆腐ナゲット とり肉 とうふ たまご	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ こまつな ほうれん草		ごはん さとう 大豆あぶら かたくりこ	475 173 185 1.7	650 224 258 2.4	789 265 278 2.6	海	そ う		
14 水	減塩給食 ごはん なつとう いそが和え 減塩とん汁 オレンジ	牛乳	なつとう かまぼこ のり ぶた肉 とうふ にぼし みそ	こまつな もやし にんにく しいたけ だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ オレンジ		麦ごはん さとう ごまあぶら	472 205 149 1.1	605 259 183 1.5	765 318 212 1.8	小	魚		
15 木	ごはん はるまき チャプチェ ワンタンスープ	牛乳	はるまき ぶた肉 肉入りワンタン	にんじん ピーマン キャベツ たけのこ ほししいたけ にんにく ちんげんさい にら もやし		ごはん 大豆あぶら マロニー ごまあぶら さとう	473 149 138 1.8	619 159 173 2.6	760 221 189 3.2			い も 類	
16 金	カレーうどん(ソフトめん) みそかんぶら 寒天入りかいそうサラダ 県産ももゼリー	牛乳	ぶた肉 あぶらあげ みそ かいそう かまぼこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ コーン ブロッコリー		ソフトめん 大豆あぶら じゃがいも カレールウ かんてん ももゼリー	636 220 190 2.7	- - - -	998 350 266 3.9	き	の こ	小学校	
19 月	中学生が考えたバランスの良い献立 ごはん さげの照り焼き 五目ひじき煮 なめこのみそ汁	牛乳	さげ とり肉 大豆 ひじき とうふ にぼし みそ	しょうが にんじん ほししいたけ こんにゃく グリンピース なめこ だいこん ねぎ		麦ごはん さとう 大豆あぶら	453 225 125 1.6	582 283 150 2.1	732 341 167 2.3			緑黄色野菜	
20 火	ごはん ハンバーグデミソースかけ かいそうとツナのサラダ チンゲン菜とマロニーのスープ	牛乳	ハンバーグ(ぶた肉・とり肉) かいそう まぐろツナ とうふ なた	キャベツ きゅうり にんじん ほししいたけ ちんげんさい ねぎ		ごはん バター ごまあぶら さとう マロニー かたくりこ	495 192 182 1.8	658 252 241 2.5	844 31.7 292 3.1			く だ も の	
21 水	麦ごはん えびシューマイ ハンバーグサラダ マーボー豆腐	牛乳	えびシューマイ とり肉 ちゅうかくらげ とうふ ぶた肉 みそ	きゅうり にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ にら ねぎ にんにく しょうが		麦ごはん はるさめ ごま 大豆あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	516 222 167 1.9	651 273 198 2.3	862 35.2 247 3.4	さ	か な		
22 木	ごはん 白身魚のみそマヨ焼き 大根の梅おかか和え 肉みそスープ	牛乳	白身魚(ホキ) みそ わかめ かつおぶし ぶた肉 大豆 みそ	にんにく たまねぎ だいこん きゅうり しょうが もやし にんじん きくらげ ねぎ		ごはん 卵不使用マヨネーズ 大豆あぶら ごまあぶら	457 207 141 1.7	585 263 170 2.3	731 31.9 193 2.5	小	魚		
23 金	黒糖コッパン ウィンナー 水菜とじゃこのサラダ マカロニのクリーム煮	牛乳	ウィンナー ちりめんじゃこ とり肉 スキムミルク 生クリーム	みずな きゅうり だいこん にんじん たまねぎ コーン パセリ		黒糖コッパン マカロニ じゃがいも 大豆あぶら バター こむぎこ	581 227 213 2.4	747 279 259 3	921 34.6 31.2 4	き	の こ		
26 月	ごはん さばのおかか煮 こまつなのおえ物 どさんこ汁	牛乳	さば かつおぶし とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	こまつな もやし きゅうり にんじん にんにく しょうが もやし コーン ねぎ		ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも バター	562 239 212 2.6	684 284 231 3.1	861 34.1 271 3.7			い も 類	
27 火	ポークカレーライス(麦ごはん) かいそうサラダ れいとうみかん	牛乳	ぶた肉 かいそう かまぼこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご えだまめ ブロッコリー キャベツ きゅうり みかん		麦ごはん 大豆あぶら じゃがいも カレールウ	553 183 166 1.7	697 229 200 2.4	879 27.7 233 3.1			大豆製品	
28 水	【給食なしの日】 お弁当の準備をお願いします												幼・小・中
29 木	カミカミ給食 ごはん れんこんのはさみ焼き もやしととうみょうのナムル 根菜汁	牛乳	れんこんはさみ焼き(たまご) とり肉 あぶらあげ にぼし みそ	もやし とうみょう こんにゃく だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ		ごはん さとう ごまあぶら ごま じゃがいも 大豆あぶら	491 197 149 1.7	610 234 173 2	828 31.1 219 2.9	さ	か な		
30 金	パンパン ハニーマスタードチキン フレンチサラダ ミネストローネ	牛乳	とり肉 ベーコン	にんにく キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー セロリ トマト		パンパン こむぎこ オリーブオイル はちみつ じゃがいも さとう	549 195 190 1.9	733 256 240 2.5	905 31.0 288 2.9	海	そ う		

- ★ 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。
- ★ 栄養価は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の数値です。【単位：エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)】
- ★ 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。

6月は「食育月間」です。

白河市では、食育の一環として、子どものころから薄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、毎月、塩分の少ないメニューの日は「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を予定しています。

ご家庭でも「いつもよりちょっとす味」に取り組んでみましょう。

6月栄養価平均(幼稚園)	511	20.1	17.5	1.9
(小学校)	650	25.3	21.3	2.4
(中学校)	828	31.2	25.0	3.0

令和5年度6月 学校給食予定献立（6月1日～6月14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 木	麦ご飯 牛乳 ひじき入揚げ餃子 チンゲン菜と切干大根のナムル 太平燕(タイピーン)	牛乳 ひじき餃子 わかめ うずら卵 いか えび 豚肉	麦ごはん 揚げ油 砂糖 ごま油 ごま はるさめ	切干大根 チンゲン菜 人参 きゅうり もやし たけのこ きくらげ なら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	644 kcal 22.6 g 20.6 g 2.9 g
2 金	 むし歯予防デー ウェルかむランチ  ご飯 牛乳 いわしの蒲焼き かみかみサラダ 沢煮碗 レモンゼリー	牛乳 いわし ソフトさきいか 豚肉 油揚げ	ごはん 揚げ油 砂糖 サラダ油 砂糖 ごま こんにやく レモンゼリー	キャベツ もやし 人参 きゅうり ごぼう 大根 たけのこ 干しいたけ いんげん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	622 kcal 21.9 g 18.9 g 2.1 g
 朝食を見直そう週間 ～ 主食・主菜・副菜・汁物 をとろえて 体が目覚める朝ごはん を目指そう！～ 						
5 月	＊ 朝食オススメ献立 ＊ 麦ご飯 牛乳 さばの塩焼き 筑前煮 じゃがいもの味噌汁	牛乳 さば 鶏肉 油揚げ みそ	麦ごはん 里芋 こんにやく サラダ油 砂糖 じゃがいも	人参 たけのこ ごぼう れんこん 干しいたけ いんげん 玉ねぎ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	632 kcal 27.7 g 19.1 g 2.0 g
6 火	＊ 朝食オススメ献立 ＊ 背割れコッペパン 牛乳 ウインナーマトソースかけ マカロニサラダ 新玉ねぎのスープ	牛乳 ウインナー ハム ベーコン	コッペパン 砂糖 マカロニ マヨネーズ バター	トマト キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎパセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	553 kcal 20.2 g 28.1 g 2.8 g
7 水	＊ 朝食オススメ献立 ＊ 麦ご飯 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き いんげんの節マヨ和え お麩のみそ汁	牛乳 鶏肉 みそ かつお節 豆腐	麦ごはん 砂糖 ごま マヨネーズ じゃがいも 麩	いんげん 人参 もやし 小松菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	633 kcal 25.7 g 19.9 g 2.4 g
8 木	麦ご飯 牛乳 納豆 ほうれん草のごまサラダ 肉じゃが	牛乳 納豆 豚肉 ツナ	麦ごはん じゃがいも しらたき 油麩 サラダ油 砂糖 はるさめ ごま マヨネーズ	玉ねぎ 人参 いんげん 干しいたけ きゅうり ほうれん草	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	710 kcal 27.1 g 23.7 g 1.3 g
9 金	 地産地消献立  麦ご飯 牛乳 県産豚みそカツ もやしのしそひじき和え なめこのみそ汁	牛乳 県産豚みそカツ しそひじき 豆腐 みそ	麦ごはん 揚げ油 ごま じゃがいも	ほうれん草 もやし 人参 なめこ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	640 kcal 22.4 g 19.2 g 2.1 g
12 月	 地産地消献立  麦ご飯 牛乳 県産鶏つくね アスパラサラダ たまねぎのみそ汁	牛乳 鶏つくね ハム 油揚げ みそ	麦ごはん 砂糖 片栗粉 じゃがいも	アスパラガス キャベツ 人参 黄パプリカ ごぼう 玉ねぎ えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	578 kcal 22.2 g 21.2 g 2.4 g
13 火	 地産地消献立  きなこ揚げパン 牛乳 県産スモークチキンのサラダ 団子入トマトスープ ベビーチーズ	牛乳 きな粉 鶏肉 ミートボール ベビーチーズ	コッペパン 揚げ油 砂糖 グラニュー糖 じゃがいも オリーブ油 いもちボール	キャベツ とうもろこし 人参 玉ねぎ 大根 セロリトマト	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	673 kcal 24.1 g 29.3 g 2.7 g
14 水	 地産地消献立  麦ご飯 牛乳 豚肉の味噌焼き ブロッコリーのクリーミー和え 地産産野菜のみそ汁	牛乳 豚ロース みそ 豆腐	麦ごはん マヨネーズ ねりごま 砂糖 じゃがいも	にんにく ブロッコリー キャベツ 人参 とうもろこし 小松菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	653 kcal 26.8 g 23.4 g 2.3 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。

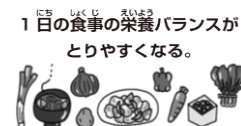
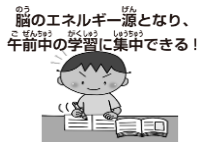
※給食は、市の測定器で放射性物質検査を行い、安全を確認した後提供しています。検査結果は市のホームページに掲載しています。

令和5年度6月 学校給食予定献立（6月15日～6月30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		
15 木	🍷 地産地消献立 🍷 麦ご飯 牛乳 福島コロッケ キャベツのお浸し にら玉汁	牛乳 福島コロッケ かつお節 豆腐 卵	麦ごはん 揚げ油 片栗粉	キャベツ もやし 人参 枝豆 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ にら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	619 kcal 19.6 g 18.9 g 2.6 g
16 金	校内研修会のため 弁当持参日					
19 月	麦ご飯 牛乳 白身魚の甘みそ焼き 切干大根のカレー炒め きぬさやのみそ汁	牛乳 まだら みそ さつま揚げ 生揚げ	麦ごはん 砂糖 ねりごま ごま サラダ油 じゃがいも	切干大根 人参 玉ねぎ 青ピーマン 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	607 kcal 27.3 g 15.3 g 2.5 g
20 火	タンタン麺 牛乳 春巻き 会津ヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 みそ 春巻き ヨーグルト	中華めん ごま ごま ねりごま ごま油 揚げ油	にんにく 人参 もやし しなかく とうもろこし にら ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	650 kcal 25.0 g 32.1 g 3.7 g
21 水	🍷 減塩メニューの日 🍷 麦ご飯 牛乳 鶏唐のねぎソースがけ ワカメとツナのサラダ 春雨スープ	牛乳 鶏肉 わかめ ツナ	麦ごはん 片栗粉 揚げ油 ごま油 マヨネーズ はるさめ	ねぎ キャベツ 玉ねぎ きゅうり 人参 きくらげ 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	681 kcal 22.8 g 26.8 g 2.0 g
22 木	わかめごはん 牛乳 家常豆腐 五目汁 さくらんぼ	牛乳 わかめ 豚肉 生揚げ みそ ずら卵 豆腐	麦ごはん サラダ油 砂糖 ごま油	生姜 にんにく キャベツ 人参 たけのこ にら 青ピーマン 干しいたけ 白菜 もやし きくらげ チンゲン菜 さくらんぼ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	595 kcal 24.1 g 19.0 g 2.7 g
23 金	ツナ大豆ご飯 牛乳 海藻サラダ 手作りすいとん汁	牛乳 大豆 ツナ ひじき わかめ 海藻ミックス ハム 鶏肉 油揚げ みそ	ごはん 砂糖 薄力粉	人参 生姜 キャベツ きゅうり ごぼう 大根 白菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	650 kcal 23.8 g 17.5 g 3.4 g
26 月	授業参観練習休業日					
27 火	米粉パン 牛乳 ハンバーグ イタリアンサラダ じゃがいものポタージュ	牛乳 ハンバーグ ハム	米粉パン 砂糖 オリーブ油 じゃがいも バター	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 赤パプリカ 枝豆 玉ねぎ 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	652 kcal 25.9 g 25.1 g 2.8 g
28 水	麦ご飯 牛乳 肉シュウマイ ビーフン炒め 厚揚げのみそ汁	牛乳 肉シュウマイ 豚肉 厚揚げ みそ	麦ごはん サラダ油 砂糖 ごま油 ビーフン	生姜 人参 キャベツ もやし 干しいたけ 青ピーマン 大根 えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	613 kcal 20.4 g 18.5 g 2.3 g
29 木	ポークカレーライス 牛乳 枝豆とコーンのサラダ うめゼリー	牛乳 板なしかまぼこ 豚肉 チーズ	麦ごはん サラダ油 砂糖 じゃがいも うめゼリー	枝豆 とうもろこし キャベツ 人参 にんにく 生姜 玉ねぎ グリンピース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	703 kcal 21.9 g 20.1 g 3.3 g
30 金	6年生修学旅行のため 全校生弁当持参日					
※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。					一日あたり平均	
※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。					エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="font-size: 2em; font-weight: bold; color: green; margin-right: 10px;">6月は食育月間</div> <div> <p>市では食育の一環として、子どものころからうす味の習慣がつくよう「減塩」に取り組んでいます。学校給食では、「だし」のうま味やレモン・香辛料の風味を生かすなど、うす味でも美味しく食べられるような工夫をしています。毎月、塩分の少ないメニューの日を「減塩メニューの日」としてお知らせしていきますので、御家庭での献立の参考にしてください。</p> </div> </div>					637 kcal 23.8 g 21.9 g 2.5 g	

大切ですよ
朝ごはん!



6月学校給食献立予定表

令和5年6月

白河市立白河第二小学校

日 曜	献立名	あか 血や肉など体をつくる もとなるもの	みどり 体の調子を整えるもとなるもの	きいろ 熱や力を出す もとなるもの	家で食べ てほしい 食品	栄養価	
						エネルギー たんぱく質 脂質	食塩
1 木	コッパン ウィンナー コールスローサラダ クリームシチュー	牛乳 とりにく ベーコン ウィンナー	キャベツ にんじん コーン パセリ たまねぎ かぶ マッシュルーム	コッパン あぶら じゃがいも こむぎこ パター	だいす製品	E: 691 P: 26.7 F: 31.1	塩 2.2 g
2 金	たけのこごはん 春巻き スパゲティサラダ 凍み豆腐汁	牛乳 しみどり とりにく あぶらあげ ふたにく ツナ みそ	たけのこ にんじん しいたけ キャベツ グリーンピース きゅうり こまつな だいこん ねぎ	ごはん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも スパゲティ マヨネーズ	さかな	E: 754 P: 23.8 F: 31.2	塩 2.3 g
5 月	麦ごはん さばのみそ焼き 野菜炒め すまし汁	牛乳 さば みそ ウィンナー とうふ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん もやし ビーマン こまつな	むぎごはん さとう あぶら ふ	きのこ	E: 586 P: 26.6 F: 17.0	塩 2.5 g
6 火	4年生 バイキング給食 (他の学年はお弁当持参日)						
7 水	1, 2, 3年生 わかば弁当給食 (他の学年はお弁当持参日)	牛乳 とりにく ツナ たまご さつまあげ	ごぼう にんじん しいたけ しょうが キャベツ きゅうり トマト にんにく パセリ たけのこ れんこん ブロッコリー	ごはん こんにゃく あぶら さとう マヨネーズ でんぷん スパゲティ	かいそう	E: 697 P: 29.3 F: 26.9	塩 2.2 g
8 木	食パン いちご&マーガリン りんごサラダ ポトフ カムカムレモンゼリー	牛乳 ロースハム とりにく	キャベツ りんご たまねぎ だいこん にんじん かぶ	しょくパン ジャム マーガリン あぶら じゃがいも	さかな	E: 588 P: 22.4 F: 20.1	塩 1.9 g
9 金	麦ごはん ポークカレー アスパラサラダ スイカ	牛乳 ふたにく だいす ツナ	しょうが たまねぎ にんじん パセリ アスパラ キャベツ ブロッコリー スイカ	むぎごはん あぶら じゃがいも バター	たまご	E: 736 P: 26.6 F: 22.3	塩 2.3 g
12 月	麦ごはん 県産カジキカツ 三色和え わかめ汁	牛乳 カジキ わかめ とうふ みそ	ほうれんそう もやし にんじん だいこん	むぎごはん あぶら じゃがいも	肉類	E: 602 P: 25.1 F: 13.7	塩 2.3 g
13 火	白河ラーメン チャーシュー・ゆでたまご イカにんじん ヨーグルト	牛乳 なると やきふた イカ たまご ヨーグルト	たけのこ ほうれんそう ねぎ にんじん	ちゅうかめん	きのこ	E: 620 P: 31.2 F: 15.8	塩 3.7 g
14 水	ゆかりごはん とり肉とこんにゃくのごまみそ和え いそ春和え かきたま汁	牛乳 とりにく みそ のり とうふ たまご	しょうが こまつな もやし にんじん ほうれんそう	ごはん でんぷん あぶら ごま こんにゃく さとう	さかな	E: 662 P: 28.1 F: 17.1	塩 3.1 g
15 木	米粉パン かぼちゃグラタン 野菜スープ ブロッコリーとコーンのサラダ	牛乳 ふたにく チーズ ベーコン	かぼちゃ たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン きゅうり キャベツ	こめごはん こむぎこ あぶら じゃがいも	かいそう	E: 600 P: 26.5 F: 22.4	塩 2.2 g
16 金	麦ごはん ツナ入り厚焼きたまご 五目きんぴら ほうれん草のみそ汁	牛乳 たまご ツナ ふたにく とうふ みそ	にんじん ねぎ ごぼう れんこん いんげん ほうれんそう だいこん	むぎごはん さとう あぶら じゃがいも こんにゃく ごま	きのこ	E: 633 P: 26.1 F: 17.9	塩 2.2 g
19 月	麦ごはん ハンバーグおろしソース ツナ和え なめこ汁	牛乳 ふたにく きゅうり たまご ツナ とうふ みそ	たまねぎ だいこん キャベツ こまつな にんじん なめこ ねぎ	むぎごはん パンこ さとう じゃがいも	さかな	E: 639 P: 29.7 F: 17.1	塩 2.2 g
20 火	【減塩メニューの日】 スパゲティミートソース まめまめサラダ 冷凍みかん	牛乳 きゅうり ふたにく だいす	たまねぎ パセリ トマト えだまめ キャベツ ブロッコリー みかん	スパゲティ あぶら さとう バター	たまご	E: 603 P: 27.6 F: 21.4	塩 1.5 g
21 水	グリーンピースごはん 豚肉のしょうが焼き おかか和え きぬさやのみそ汁	牛乳 ふたにく とうふ みそ	グリーンピース しょうが たまねぎ パセリ キャベツ もやし にんじん えのきたけ きぬさや	ごはん じゃがいも	さかな	E: 546 P: 25.5 F: 13.0	塩 2.1 g
22 木	ひと30回かミ給食 かわわかめごはん イカのカレー焼き+ たけのこの土佐煮 根菜汁 大豆きなこ	牛乳 わかめ イカ きなこ とりにく みそ だいす	たけのこ にんじん いんげん しょうが だいこん れんこん しめじ こまつな	ごはん こんにゃく さとう あぶら じゃがいも でんぷん	乳製品	E: 550 P: 24.9 F: 9.8	塩 2.6 g
23 金	二小っ子まつり お弁当持参日						
26 月	麦ごはん いわしのかば焼き ひじきのツナサラダ 小松菜汁	牛乳 いわし ひじき みそ ツナ だいす あぶらあげ	にんじん こまつな だいこん	むぎごはん あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも	きのこ	E: 664 P: 26.7 F: 23.8	塩 2.6 g
27 火	五目うどん とり天 筈わかめ和え	牛乳 とりにく くきわかめ	にんじん ごぼう しいたけ たけのこ こまつな ねぎ しょうが もやし きゅうり	ソフトめん こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま	だいす製品	E: 601 P: 32.0 F: 26.9	塩 3.4 g
28 水	ピビンバ(ごはん) 中華和え わかめスープ	牛乳 ふたにく わかめ とうふ くらげ ロースハム	しょうが ぜんまい もやし チンゲンサイ ほうれんそう にんじん たけのこ はくさい きゅうり キャベツ ねぎ	ごはん あぶら さとう ごま	さかな	E: 546 P: 21.9 F: 16.1	塩 2.8 g
29 木	5年生 バイキング給食 (他の学年はお弁当持参日)						
30 金	麦ごはん キーマカレー はるさめサラダ ラフランスゼリー	牛乳 ふたにく ひよこめ ロースハム	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース もやし きゅうり	むぎごはん じゃがいも パター あぶら はるさめ さとう	かいそう	E: 791 P: 26.2 F: 27.9	塩 2.6 g

- ★ 栄養士の欄の「E」「P」「F」は、1食あたりの栄養価を表示しています。E(エネルギー):kcal、P(たんぱく質):g、F(脂質):g、塩(食塩):gです。小学校の基準量は、3~4年生で、エネルギー650kcal、たんぱく質26.0g、脂質20.0g、食塩2.0gです。今月の平均栄養量は、エネルギー637kcal、たんぱく質26.7g、脂質20.2g、食塩2.4gです。
- ★ 白河市では、食育の一環として、子どもたちから薄味の習慣がつくように「減塩」に取り組んでいます。毎月、塩分の少ないメニューの日を「減塩メニューの日」としてお知らせしますので、ご家庭でも参考にしてください。
- ※ 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。
- ※ 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6月 献立表

白河第五小学校

日曜	献立名	血や肉・骨になる あかの仲間	熱や力のもとになる きいろの仲間	体の調子をととのえる みどりの仲間	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量
1木	黒糖パン 牛乳 ※ 汁カマ グラタン ブロッコリーサラダ 野菜スープ・ミルク	牛乳 ポテトカップグラタン ベーコン	黒糖パン じゃがいも 植物油 ミルク	ブロッコリー、にんじん、とうもろこし、キャベツ、 玉葱、こまつな、干し椎茸、パセリ	579 kcal 19.7 g 19.2 g 3.1 g
2金	麦ご飯 牛乳 かみかみふりかけ さばの塩焼き 磯和え・ 貝たくさんみそ汁	牛乳 サバの塩焼き わかめ 木綿豆腐	麦ごはん じゃがいも	ほうれんそう、もやし、にんじん、ほんしめじ、ねぎ、 干し椎茸	559 kcal 27.4 g 19.0 g 2.4 g
5月	<減塩メニューの日> 麦ご飯 牛乳 たこナゲット 野菜サラダ 肉じゃが	牛乳 タコナゲット わかめ 豚肉	麦ごはん 植物油 ごま油 上白糖 じゃがいも 小車心 三温糖	キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、とうもろ こし、しらたき、玉葱、いんげん、干し椎茸	633 kcal 23.3 g 20.3 g 1.5 g
6火	5年生宿泊学習(1日目) おべんとう				
7水	5年生宿泊学習(2日目) おべんとう				
8木	食パン(2枚) 牛乳 ブルーベリージャム キャベツメンチ コールスローサラダ・ コンソメスープ	牛乳 キャベツメンチ ロースハム ベーコン	食パン 植物油 三温糖 マヨネーズ(全卵型) ブルーベリージャム	キャベツ、にんじん、玉葱、干し椎茸、きゅうり、とう もろこし、パセリ	612 kcal 23.4 g 30.4 g 2.6 g
9金	麦ご飯 牛乳 さばのみそ煮 ごぼうサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 さばのみそ煮 わかめ 木綿豆腐	麦ごはん 三温糖 マヨネーズ(全卵型) じゃがいも	ごぼう、にんじん、きゅうり、キャベツ、ねぎ	631 kcal 25.5 g 25.8 g 1.9 g
12月	麦ご飯 牛乳 しゅうまい 味のり ほうれん草ともやしのごま和え けんちん汁	牛乳 しゅうまい 木綿豆腐	麦ごはん ごま じゃがいも 植物油	ほうれんそう、もやし、にんじん、だいこん、ねぎ、ご ぼう、こんにゃく	533 kcal 19.1 g 16.0 g 1.8 g
13火	みそラーメン 牛乳 わかめと焼豚のサラダ ぶくしまゼリー	豚肉 牛乳 わかめ 焼き豚	中華めん(リフト) ごま(いり) ごま油 三温糖 ゼリー	しょうがもやし、にんじん、キャベツ、ねぎ、にら、 きくらげ(乾)、ほうれんそう	541 kcal 26.0 g 15.5 g 2.9 g
14水	麦ご飯 牛乳 県産ミートボール ほうれん草のおかか和え じゃが芋のみそ汁	牛乳 ミートボール かつお節 わかめ 木綿豆腐	麦ごはん じゃがいも	ほうれんそう、にんじん、もやし、ねぎ	481 kcal 18.5 g 12.6 g 1.9 g
15木	米粉パン 牛乳 チキンカツ フレンチサラダ ミネストローネ	牛乳 チキンカツ ロースハム ベーコン	米粉パン 植物油 三温糖 マカロニ じゃがいも オリーブ油	キャベツ、きゅうり、玉葱、にんじん、とうもろこし、 セロリ、にんにく、トマト缶詰、パセリ	580 kcal 27.2 g 22.1 g 3.0 g
16金	県産ルーフを使ったポークカレー 牛乳 ほうれん草のチーズ和え 県産一口ゼリー	豚肉 牛乳 チーズ	精白米 じゃがいも 植物油 ゼリー	玉葱、にんじん、にんにく、しょうが、キャベツ、ほう れんそう	692 kcal 20.7 g 27.9 g 3.3 g
19月	三色そばろご飯 牛乳 のりとたまごの卵かけが じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 かみかみデザート	鶏ひき肉 えだまめ 牛乳 木綿豆腐	麦ごはん 三温糖 植物油 じゃがいも かみかみデザート	しょうが、とうもろこし、キャベツ、にんじん、きゅ うり、玉葱、こまつな	550 kcal 22.3 g 15.3 g 2.0 g
20火	小中連携合同授業研究会 おべんとう				
21水	麦ご飯 牛乳 鮭の西京焼き ひじきの煮物 根菜のごま汁	牛乳 鮭の西京焼き 大豆 ひじき さつま揚げ 油揚げ	麦ごはん 植物油 上白糖 さといも ごま	にんじん、ごぼう、いんげん、干し椎茸、だいこん、ね ぎ、こまつな、こんにゃく	631 kcal 29.3 g 20.9 g 2.4 g
22木	麦ご飯 牛乳 ミートハンバーグ 大根サラダ いもだんご汁	牛乳 ハンバーグ ロースハム 鶏肉 油揚げ	麦ごはん 植物油 三温糖	だいこん、きゅうり、キャベツ、にんじん、ねぎ	606 kcal 24.4 g 20.5 g 2.4 g
23金	麦ご飯 牛乳 はるまき 海そうサラダ 凍み豆腐のみそ汁	牛乳 はるまき わかめ 凍り豆腐	麦ごはん 植物油 ごま油 三温糖 じゃがいも	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、にんじん、ねぎ	630 kcal 17.8 g 23.1 g 3.1 g
26月	麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ 春雨サラダ わかめのみそ汁	牛乳 鶏肉 ロースハム わかめ 木綿豆腐	麦ごはん かたくり粉 植物油 はるさめ ごま 三温糖 じゃがいも	しょうが、にんじん、キャベツ、きゅうり、もやし	582 kcal 26.1 g 17.4 g 2.0 g
27火	うどん 牛乳 味付きもちいなり なめたけ入りおひたし	鶏肉 牛乳	うどん(リフト) 三温糖 味付きもちいなり	ねぎ、にんじん、ごぼう、干し椎茸、ほうれんそう、も やし、なめたけ	573 kcal 29.5 g 15.7 g 3.1 g
28水	ゆかりご飯 牛乳 げんべいつくね 小松菜ともやしのおかか和え いものご汁	牛乳 げんべいつくね かつお節 鶏肉	ゆかりごはん さといも	こまつな、もやし、にんじん、だいこん、ごぼう、ね ぎ、なめこ	575 kcal 23.6 g 18.8 g 2.2 g
29木	キッズシアター おべんとう				
30金	麦ご飯 牛乳 ホキのマヨネーズ焼き 五目きんぴら あさりのみそ汁	牛乳 ホキ さつま揚げ あさり わかめ 木綿豆腐	麦ごはん マヨネーズ(全卵型) パン粉 植物油 三温糖	パセリ、にんじん、ごぼう、たけのこ、れんこん、ね ぎ、こんにゃく	569 kcal 24.4 g 19.3 g 2.3 g



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。
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！

6月の児童(8~9歳)の栄養価平均 エネルギー587Kcal たんぱく質23.8g 脂質20.0g 塩分2.4g

*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。



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・ パンポポポージュ	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 こまつな 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 鹽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	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 こまつな	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 こまつな	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	弁当 6/20 (火) 弁当の日							
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、ぶなめじ	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	、にぎげ 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	弁当 6/29 (木) 弁当の日							
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
6月は食育週間です						<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>								

[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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	黒糖パン	○	ポパイチーズオムレツ キャベツサラダ クラムチャウダー	牛乳 あさり ベーコン	黒砂糖 コッペパン オリーブ油 三温糖 じゃがいも 有塩バター	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん 玉葱	647 kcal 24.9 g 25.1 g 3.8 g
2 金	麦ご飯	○	鶏肉のごまみそ焼き ビーフン炒め もずくスープ	牛乳 鶏肉モモ みそ ベーコン いか もずく 木綿豆腐 なた	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 三温糖 白すりごま ビーフン 大豆油 ごま油	こまつな にんじん キャベツ たけのこ ねぎ えのきたけ	597 kcal 27.0 g 20.9 g 2.5 g
5 月	かむかむわかめごはん	○	いかの香味焼き 五目豆 小松菜のみそ汁	かむかむわかめごはん 牛乳 いか 大豆 鶏若鶏肉モモ 油揚げ わかめ 米みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 板こんにやく 大豆油 三温糖 じゃがいも	ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん だいこん 小松菜	582 kcal 29.1 g 15.1 g 4.1 g
6 火	らーめん	○	きゅうりとキャベツの塩昆布漬け まっくろくろすけ	豚肩 なた 牛乳 塩昆布 きな粉	中華めん 白玉団子 黒すりごま 三温糖	にんじん りょくとうもやし ねぎ ほうれんそう きゅうり キャベツ	591 kcal 24.9 g 16.8 g 3.3 g
7 水	麦ご飯	○	わかさぎの甘辛煮 親子煮 かみかみあえ	牛乳 わかさぎのフリッター 鶏肉モモ 竹輪 凍り豆腐 卵 さきいか	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 中ざら糖 白ごま	にんじん 玉葱 糸こんにやく ねぎ キャベツ きゅうり	661 kcal 28.2 g 22.6 g 3.1 g
8 木	食パン	○	パテキャラメル 鶏肉と大豆のトマトソース煮 かみかみごぼうサラダ ほうれんそうスープ	牛乳 鶏肉モモ 大豆 ツナ 木綿 豆腐ベーコン	コッペパン じゃがいも 油 ごま 油 三温糖 白ごま 歯と口の健康週間ゼリー	玉葱 パセリ ごぼう にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし ほうれんそう 干し椎茸	645 kcal 26.4 g 23.2 g 3.5 g
9 金	麦ご飯	○	しそ味ひじき ささみのマヨネーズ焼き 切り干し大根のかみかみサラダ 根菜のごま汁	しそ味ひじき 牛乳 鶏ささ身 チャウダー 糸かまぼこ 油揚げ 米みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 三温糖 ごま油 白ごま さとも 白すりごま	切干しだいこん きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ	626 kcal 31.0 g 19.7 g 3.0 g
12 月	麦ご飯	○	ポークコロッケ 減塩中濃ソース もやしのひき肉炒め なめこのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート 木綿豆腐 米みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 マロニー かたくり粉 ごま油	にんじん もやし なら なめこ だいこん こまつな ねぎ	615 kcal 23.7 g 18.4 g 2.4 g
13 火	マーボーらーめん	○	水菜の三色あえ 河内晩柑	豚ひき肉 木綿豆腐 米みそ 牛乳 竹輪	中華めん ごま油 三温糖 かたくり粉 白ごま	にんじん ねぎ なら 水菜 りょくとうもやし 糸こんにやく 河内晩柑	535 kcal 28.4 g 18.7 g 2.6 g
14 水	麦ご飯	○	金山納豆 肉じゃが ほうれん草のごまあえ	牛乳 金山納豆 豚肉	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 じゃがいも 油 三温糖 白ごま	しらたき にんじん 玉葱 さやいんげん ほうれんそう りょくとうもやし	628 kcal 26.7 g 19.4 g 1.9 g
15 木	給食用コッペパン	○	ポイルウィナー チーズサラダ ジュリエンスープ 福島県産ももゼリー	牛乳 ポークウインナー チーズ	コッペパン じゃがいも	キャベツ とうもろこし ブロッコリー にんじん 玉葱 ほうれんそう	593 kcal 24.0 g 24.4 g 3.4 g
16 金	給食なし						
19 月	麦ご飯	○	いわしのごまみそ煮 高野豆腐のうま煮 ずまし汁	牛乳 いわしごま味噌煮 凍り豆腐 豚肉 木綿豆腐 かまぼこ わかめ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 じゃがいも 油 三温糖	にんじん さやいんげん 玉葱 突こんにやく ねぎ ほうれんそう しめじ	604 kcal 29.5 g 17.7 g 3.1 g
20 火	イカとトマトのスパゲティ	○	フレンチサラダ オレンジ	いか ツナ 牛乳 ロースハム	給食用ソフト麺 オリーブ油 無塩バター 中ざら糖 上白糖	玉葱 にんじん パセリ セロリー キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	894 kcal 36.1 g 17.8 g 4.1 g
21 水	麦ご飯	○	にらまんじゅう 豚キムチ 五目エッグスープ	牛乳 にらまんじゅう 豚肉 木綿豆腐 なた わかめ たまご	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 ごま油 三温糖 白ごま	キムチ漬け なら ねぎ にんじん 玉葱 はくさい えのきたけ こまつな	597 kcal 26.1 g 18.2 g 2.4 g
22 木	給食なし						
23 金	給食なし						
26 月	麦ご飯	○	ほっけフライ ひじきのあえもの 具だくさん汁1	牛乳 ほっけフライ ほしひじき ツナ 木綿豆腐 わかめ 米みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 じゃがいも	水菜 にんじん ブロッコリー だいこん こまつな	664 kcal 26.0 g 24.0 g 2.9 g
27 火	ピビンパ丼	○	枝豆シューマイ チンゲン菜スープ とちおとめ一口ゼリー	豚肉 錦糸卵 牛乳 枝豆シューマイ 木綿豆腐	精白米 おおむぎ 上白糖 白ごま ごま油 油	しょうが にんじん ぜんまい もやし ほうれんそう チンゲン菜 玉葱 干し椎茸	613 kcal 30.9 g 18.4 g 2.5 g
28 水	麦ご飯	○	厚焼き玉子 筑前煮 玉ねぎのみそ汁	牛乳 厚焼き玉子 鶏肉 木綿豆腐 わかめ 米みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 さとも 三温糖 油 じゃがいも	にんじん ごぼう だいこん レンコン水煮 たけのこ さやいんげん 板こんにやく 玉葱 こまつな	569 kcal 23.9 g 15.4 g 2.7 g
29 木	給食なし						
30 金	麦ご飯	○	スタミナ炒め 大根ときゅうりのキムチ漬け ワンタンスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油かたくり粉 ごま油 ワンタン	にんじん 玉葱 なら だいこん だいこん葉 きゅうり ほうれんそう もやし きくらげ	584 kcal 24.1 g 18.1 g 1.7 g

※材料の都合により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。
 ※給食は、市の測定機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

[6 月 予 定 献 立 表]

表郷中学校

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	1人ばく質 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	黒砂糖コッペパン	○	ぬるチーズ ブレンオムレツ キャベツサラダ ミネストローネ	チーズ 牛乳 プレンオムレツ ウィンナー チャウダー	黒砂糖 コッペパン オリーブ油 三温糖 じゃがいも マカロニ	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉葱 セロリー パセリ	737 kcal 26.4 g 28.1 g 4.4 g
2 金	麦ご飯	○	しそ味ひじき ささみのマヨネーズ焼き 切り干し大根のかみかみサラダ 根菜のごま汁	しそ味ひじき 牛乳 鶏ささ身 チャウダー ロースハム 油揚げ 米みそ	精白米 押麦 ビタミン強化米 三温糖 ごま油 白ごま さといも 油 白すりごま	切干しだいこん きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ	741 kcal 35.9 g 24.6 g 3.4 g
5 月	麦ご飯	○	ソースかつ ポイルキャベツ 具だくさん汁 青のり小魚	牛乳 ローストンカツ 木綿豆腐 わかめ 米みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 中ざら糖 じゃがいも	キャベツ だいこん にんじん こまつな	745 kcal 26.1 g 21.9 g 3.4 g
9 金	かむかむわかめごはん	○	いかの香味焼き 五目豆 小松菜のみそ汁 歯と口の健康週間ゼリー	かむかむわかめごはん 牛乳 いか 大豆 凍り豆腐 鶏肉 油揚げ わかめ 米みそ	精白米 押麦 ビタミン強化米 ごま油 板こんにやく 大豆油 三温糖 じゃがいも 歯と口の健康週間ゼリー	ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん だいこん 小松菜	747 kcal 34.5 g 18.8 g 4.8 g
12 月	麦ご飯	○	ポークコロケ 減塩中濃ソース もやしのひき肉炒め なめこのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート 木綿豆腐 米みそ	精白米 押麦 ビタミン強化米 油 マロニー かたくり粉 ごま油	にんじん もやし なら なめこ だいこん こまつな ねぎ	758 kcal 28.2 g 22.5 g 2.8 g
13 火	マーボーらーめん	○	水菜の三色あえ 美生柑	豚ひき肉 木綿豆腐 米みそ 牛乳 竹輪	中華めん ごま油 三温糖 かたくり粉 白ごま	にんじん ねぎ なら 水菜 りよくとうもやし 糸こんにやく 美生柑	678 kcal 35.2 g 21.1 g 3.3 g
14 水	麦ご飯	○	金山納豆 肉じゃが ほうれん草のごまあえ	牛乳 金山納豆 豚肉	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 じゃがいも 油 三温糖 白ごま	しらたき にんじん 玉葱 さやいんげん ほうれんそう りよくとうもやし	746 kcal 30.4 g 21.5 g 2.2 g
15 木	コッペパン	○	ポイルウィンナー チーズサラダ ポトフ 福島県産ももゼリー	牛乳 ポークウィンナー チーズ 鶏肉 ベーコン	コッペパン じゃがいも	キャベツ とうもろこし ブロッコリー にんじん 玉葱 たまぎたけ	739 kcal 30.5 g 30.3 g 4.1 g
16 金	麦ご飯	○	大豆とほうれん草のキーマカレー ツナサラダ ヨーグルトあえ	牛乳 豚ひき肉 大豆 大豆ミート ツナ ヨーグルト	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 三温糖	にんじん 玉葱 ぶなしめじ ほうれんそう キャベツ とうもろこし きゅうり パイン もも パナナ みかん	808 kcal 29.8 g 23.8 g 2.8 g
19 月	麦ご飯	○	いわしの蒲焼き 高野豆腐のうま煮 玉ねぎのみそ汁	牛乳 いわし 凍り豆腐 豚肉 木綿豆腐 わかめ 米みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 三温糖 じゃがいも	にんじん さやいんげん 玉葱 突こんにやく こまつな	820 kcal 37.1 g 27.1 g 3.6 g
20 火	イカとトマトのスパゲティ	○	フレンチサラダ オレンジ	いか あさり 牛乳 ロースハム ダイスチーズ	スパゲティ オリーブ油 中ざら糖 三温糖	玉葱 にんじん パセリ セロリー キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	693 kcal 33.1 g 16.6 g 5.0 g
21 水	麦ご飯	○	パオズ 豚キムチ チンゲン菜スープ	牛乳 豚肉 木綿豆腐 なた わかめ たまご	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 ごま油 三温糖 白ごま	キムチ漬け なら ねぎ にんじん 玉葱 ほうきさい えのきたけ こまつな	765 kcal 28.8 g 25.7 g 2.9 g
22 木	アップルパン	○	チキングラタン コールスローサラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 シュレットチーズ ベーコン	コッペパン マカロニ 無塩バター 油 三温糖 じゃがいも	ドライアップル 玉葱 にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ とうもろこし きゅうり セロリー	988 kcal 41.9 g 36.8 g 4.7 g
23 金	そぼろご飯	○	ほうれん草サラダ すいとん汁	鶏ひき肉 いらたまご 牛乳 ツナ 鶏肉 油揚げ	精白米 おおむぎ 油 三温糖 はるさめ 白ごま すいとん	にんじん えだまめ きゅうり ほうれんそう ごぼう だいこん 小松菜 ねぎ	782 kcal 30.6 g 25.3 g 2.8 g
26 月	麦ご飯	○	ほっけフライ ひじきのあえもの 具だくさん汁	牛乳 ほっけフライ ソフトチキン 木綿豆腐 わかめ 米みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 じゃがいも	水菜 にんじん ブロッコリー だいこん こまつな	766 kcal 31.2 g 23.4 g 3.3 g
27 火	ピビンバ丼	○	にらまんじゅう チンゲン菜スープ とちおとめ一口ゼリー	豚肉 鶏卵 牛乳 にらまんじゅう 木綿豆腐	精白米 おおむぎ 上白糖 白ごま ごま油 油	しょうが にんじん ぜんまい もやし ほうれんそう チンゲン菜 玉葱 干し椎茸	732 kcal 36.7 g 18.7 g 2.8 g
29 木	食パン	○	きな粉クリーム 鶏肉と大豆のトマトソース煮 かみかみごぼうサラダ ほうれんそうスープ	牛乳 鶏肉 大豆 ツナ 木綿豆腐 ベーコン	食パン 黒豆きなこクリーム じゃがいも 油 白ごま	玉葱 パセリ ごぼう にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし ほうれんそう 干し椎茸	956 kcal 35.1 g 37.6 g 4.4 g
30 金	麦ご飯	○	スタミナ炒め 大根ときゅうりのキムチ ワンタンスープ	牛乳 豚肉 鶏肉モモ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 かたくり粉 ごま油 ワンタン	にんじん 玉葱 なら だいこん だいこん葉 きゅうり ほうれんそう もやし きくらげ	713 kcal 28.8 g 21.7 g 2.1 g

※材料の都合により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。
 ※給食は、市の測定機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



6月 給食よていこんだてひょう



令和5年度

白河市立小野田小学校

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 木	しょうゆラーメン	○	もち米肉だんご 小松菜のナムル	牛乳 もち米肉団子 とり肉 なんと ひきわり大豆	中華めん ごま ごま油 さとう	もやし ほうれん草 ねぎ メンマ こまつな 大根 にんじん	617 kcal 28.5 g 15.7 g 2.3 g
2 金	<かみかみ献立> もち玄米入りごはん	○	鶏肉のごまみそあえ キャベツの浅漬け 玉ねぎのみそ汁 レモンゼリー	牛乳 とり肉 油揚げ 煮干し	もち玄米入りごはん こめ油 ごま さとう かたくり粉 じゃがいも レモンゼリー	こんにやく きゅうり にんじん キャベツ 玉ねぎ にはら	676 kcal 24.3 g 16.4 g 2.5 g
5 月	三色丼	○	ごぼうサラダ 大根のみそ汁 かみかみデザート(パリパリ昆布)	牛乳 とり肉 ぶた肉 いらり玉子 とうふ こんぶ 煮干し	ごはん さとう こめ油 マヨネーズ ごま	グリーンピース ごぼう にんじん きゅうり キャベツ 大根 しめじ ねぎ	610 kcal 23.8 g 21.1 g 2.0 g
6 火	ピザトースト	○	フレンチサラダ 野菜スープ	牛乳 ウインナー ツナフレーク シュレットチーズ	食パン こめ油 じゃがいも さとう	玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり にんじん コーン しめじ パセリ	749 kcal 29.1 g 30.2 g 3.3 g
7 水	ごはん	○	いわしの梅煮 いんげんのごまあえ さつま汁	牛乳 いわしの梅煮 ぶた肉 煮干し	ごはん ごま さとう さつまいも	いんげん キャベツ もやし にんじん ごぼう 大根 こんにやく ねぎ 干しいいたけ	552 kcal 21.9 g 12.9 g 1.9 g
8 木	スパゲティミートソース	○	かぼちゃ野菜コロッケ ひじきとツナのサラダ	牛乳 ぶた肉 かぼちゃ野菜コロッケ ひじき 青大豆 ツナフレーク 粉チーズ	スパゲティ さとう パター こめ油 ごま油	にんじん 玉ねぎ ピーマン きゅうり	729 kcal 31.5 g 26.6 g 3.2 g
9 金	ごはん	○	県産厚焼きたまご もやしのひき肉炒め なめこのみそ汁	牛乳 厚焼きたまご ぶた肉 とうふ 煮干し	ごはん ごま油 かたくり粉 マロニー	にんじん もやし にはら なめこ ねぎ 白菜	559 kcal 21.4 g 17.8 g 2.1 g
12 月	振替休業日						
13 火	ゆかりごはん	○	県産チキンカツ ブロッコリーのサラダ むらくも汁	牛乳 チキンカツ たまご とうふ とり肉	ゆかりごはん こめ油 かたくり粉	ブロッコリー にんじん キャベツ コーン 玉ねぎ ほうれん草	575 kcal 24.2 g 17.7 g 3.3 g
14 水	ポークカレーライス (発芽胚芽米入りごはん)	○	グリーンサラダ 県産ももゼリー	牛乳 ぶた肉	発芽胚芽米入りごはん じゃがいも こめ油 ももゼリー	玉ねぎ にんじん パセリ りんご キャベツ きゅうり	681 kcal 20.6 g 19.4 g 3.0 g
15 木	タンメン	○	春巻き 中華サラダ	牛乳 ぶた肉 春巻き	中華めん ごま ごま油 さとう こめ油 マロニー	にんじん もやし キャベツ メンマ きゅうり	670 kcal 23.1 g 24.0 g 2.4 g
16 金	ごはん	○	おおかか佃煮 豚しゃぶサラダ もやしのみそ汁 国産オレンジ(あまくさばんかん)	牛乳 おおかか佃煮 ぶた肉 海藻 油揚げ 煮干し	ごはん じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ にんじん きゅうり もやし ねぎ 国産オレンジ	551 kcal 20.8 g 16.1 g 2.2 g
19 月	キムタクごはん	○	キャベツといかのあえもの チンゲンサイのスープ バナナ	牛乳 ひきわり大豆 いらり玉子 いか ぶた肉 うずらの卵	ごはん マロニー ごま油 かたくり粉	にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ チンゲンサイ 干しいいたけ バナナ	592 kcal 23.7 g 16.8 g 3.1 g
20 火	コッペパン	○	はちみつ&マーガリン 鶏肉のレモンソースがけ コールスローサラダ たまごスープ	牛乳 とり肉 たまご わかめ	コッペパン はちみつ&マーガリン さとう こめ油	レモン果汁 キャベツ アスパラガス にんじん 玉ねぎ	621 kcal 27.9 g 21.2 g 2.5 g
21 水	ごはん	○	若竹信田煮 おおかかあえ いりどり	牛乳 若竹信田煮 かつお節 とり肉	ごはん こめ油 さとう 里芋	ほうれんそう にんじん もやし 大根 こんにやく いんげん レンコン	565 kcal 22.4 g 16.2 g 1.4 g
22 木	わかめうどん	○	いかの甘辛揚げ ごま酢あえ	牛乳 とり肉 油揚げ いか ちくわ なんと わかめ	ごはん さとう こめ油 ごま ごま油 かたくり粉	ごぼう 干しいいたけ ねぎ もやし きゅうり にんじん	628 kcal 31.0 g 17.5 g 3.1 g
23 金	ごはん	○	サバのねぎみそ焼き 五目きんぴら 小松菜と油揚げのみそ汁	牛乳 サバ ぶた肉 油揚げ 煮干し	ごはん さとう ごま じゃがいも こめ油	ねぎ ごぼう こんにやく にんじん いんげん 干しいいたけ こまつな	611 kcal 26.2 g 19.5 g 2.2 g
26 月	<減塩献立> ごはん	○	えびシュウマイ 大根とにらのラー油あえ 八宝菜	牛乳 えびシュウマイ ぶた肉 うずらの卵 いか	ごはん ラー油 ごま油 こめ油 かたくり粉	大根 にんじん にはら キャベツ 玉ねぎ チンゲンサイ たけのこ	565 kcal 22.4 g 16.2 g 1.4 g
27 火	<せんいたっぷり献立> キャロットパン	○	チキンサラダ コーンポタージュ オレンジ	牛乳 ソフトチキン 生クリーム	キャロットパン バター さとう マヨネーズ	キャベツ 玉ねぎ にんじん きゅうり コーン パセリ 国産オレンジ	782 kcal 26.0 g 25.6 g 3.3 g
28 水	ごはん	○	あじフライ 生揚げのみそ炒め もやしのみそ汁	牛乳 あじフライ 生揚げ ぶた肉 凍り豆腐 わかめ 煮干し	ごはん さとう こめ油	玉ねぎ 干しいいたけ にんじん ピーマン もやし ねぎ	621 kcal 25.2 g 20.1 g 2.3 g
29 木	キッズシアターのためお弁当持参日						
30 金	ごはん	○	ハンバーグ和風ソース カニかまサラダ えのきのみそ汁	牛乳 ハンバーグ かにかま とうふ 煮干し	ごはん さとう じゃがいも かたくり粉	にんじん 玉ねぎ キャベツ しめじ きゅうり えのき こまつな	550 kcal 20.6 g 15.1 g 2.3 g

計20食 ※材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※ 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。



6月は 食育週間 です。

6月栄養価平均 エネルギー627kcal たんぱく質24.8g 脂質19.4g 食塩相当量2.5g

市では食育の一環として、子どものころ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を予定しています。ご家庭でも、「いつもよりちょっとうす味」に取り組んでみましょう！



6月 給食よていこんだてひょう



令和5年度

白河市立釜子小学校

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木	お弁当持参日 						
2金	<かみかみ献立> もち玄米入りごはん	○	鶏肉のごまみそあえ キャベツの浅漬け 玉ねぎのみそ汁 レモンゼリー	牛乳 とり肉 油揚げ 煮干し	もち玄米入りごはん こめ油 ごま さとう かたくり粉 じゃがいも レモンゼリー	こんにゃく きゅうり にんじん キャベツ 玉ねぎ にはら	672 kcal 24.4 g 16.3 g 2.5 g
5月	ごはん	○	若竹信田煮 おほかあえ いりどり	牛乳 若竹信田煮 かつお節 とり肉	ごはん こめ油 さとう 里芋	ほうれんそう にんじん もやし 大根 こんにゃく いんげん レンコン	568 kcal 22.4 g 16.2 g 1.5 g
6火	ピザトースト	○	フレンチサラダ 野菜スープ	牛乳 ウインナー ツナフレーク シュレットチーズ	食パン こめ油 じゃがいも さとう	玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり にんじん コーン しめじ パセリ	710 kcal 26.3 g 26.8 g 3.0 g
7水	ごはん	○	アジフライ 生揚げのみそ炒め もやしのみそ汁	牛乳 あじフライ 生揚げ ぶた肉 凍り豆腐 わかめ 煮干し	ごはん さとう こめ油	玉ねぎ 干しいたけ にんじん ピーマン もやし ねぎ	618 kcal 24.9 g 19.7 g 2.3 g
8木	しょうゆラーメン	○	もち米肉だんご ナムル	牛乳 もち米肉団子 とり肉 なた ひきわり大豆	中華めん ごま ごま油 さとう	もやし ほうれん草 ねぎ コーン メンマ こまつな 大根 にんじん	622 kcal 29.4 g 16.0 g 2.3 g
9金	三色丼	○	ごぼうサラダ 大根のみそ汁 かみかみデザート (大豆の甘みそがらめ)	牛乳 とり肉 ぶた肉 たまご とうふ 大豆 煮干し	ごはん さとう こめ油 ごま ノンエッグマヨネーズ	グリーンピース ごぼう にんじん きゅうり キャベツ 大根 しめじ ねぎ	627 kcal 26.1 g 18.6 g 1.9 g
12月	ごはん	○	県産厚焼きたまご もやしのひき肉炒め なめこのみそ汁	牛乳 厚焼きたまご ぶた肉 とうふ ひきわり大豆 煮干し	ごはん ごま油 かたくり粉 マロニー	にんじん もやし にはら なめこ ねぎ 白菜	563 kcal 21.9 g 17.8 g 2.7 g
13火	ゆかりごはん	○	県産チキンカツ ブロッコリーサラダ むらくも汁	牛乳 チキンカツ たまご とうふ とり肉	ゆかりごはん こめ油 さとう かたくり粉	ブロッコリー にんじん キャベツ コーン 玉ねぎ ほうれん草	584 kcal 23.2 g 18.9 g 3.3 g
14水	ごはん	○	赤魚の西京焼き おひたし 豚汁	牛乳 赤魚 ぶた肉 豆腐	ごはん さとう こめ油 じゃがいも	ほうれん草 もやし にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	572 kcal 25.1 g 15.3 g 2.0 g
15木	タンメン	○	春巻き 中華サラダ	牛乳 ぶた肉 春巻き	中華めん ごま ごま油 さとう こめ油 マロニー	にんじん もやし キャベツ メンマ きゅうり	671 kcal 23.2 g 23.9 g 2.4 g
16金	ポークカレーライス (発芽胚芽米入りごはん)	○	グリーンサラダ 県産ももゼリー	牛乳 ぶた肉	発芽胚芽米入りごはん じゃがいも こめ油 ももゼリー	玉ねぎ にんじん パセリ りんご キャベツ きゅうり	685 kcal 19.8 g 19.5 g 2.9 g
19月	ごはん	○	おほかあえ 豚しゃぶサラダ えのきのみそ汁 国産オレンジ(あまくさばんかん)	牛乳 おほかあえ ぶた肉 海藻 とうふ 煮干し	ごはん じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ こんにゃく にんじん きゅうり えのき こまつな ねぎ 国産オレンジ	538 kcal 20.7 g 15.1 g 2.2 g
20火	コッペパン	○	はちみつ&マーガリン 鶏肉のレモンソースがけ コールスローサラダ オニオンスープ	牛乳 とり肉 ウインナー	コッペパン はちみつ&マーガリン さとう こめ油	キャベツ アスパラガス にんじん コーン レモン 玉ねぎ こまつな	748 kcal 29.1 g 24.5 g 2.5 g
21水	キムタクごはん	○	キャベツといかのあえもの チンゲンサイのスープ バナナ	牛乳 ひきわり大豆 たまご いか ぶた肉	ごはん マロニー ごま油 こめ油 かたくり粉	にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ チンゲンサイ 干しいたけ バナナ	573 kcal 22.4 g 15.7 g 2.5 g
22木	わかめうどん	○	いかの甘辛揚げ ごま酢あえ	牛乳 わかめ とり肉 なた いか ちくわ	ソフトめん かたくり粉 こめ油 さとう ごま ごま油	ごぼう 干しいたけ にんじん ねぎ もやし きゅうり	641 kcal 31.5 g 18.1 g 3.9 g
23金	ごはん	○	サバのねぎみそ焼き 五目きんぴら 小松菜と油揚げのみそ汁	牛乳 サバ ぶた肉 油揚げ 煮干し	ごはん さとう ごま じゃがいも こめ油	ねぎ ごぼう こんにゃく にんじん いんげん 干しいたけ こまつな	608 kcal 26.3 g 19.3 g 2.2 g
26月	ごはん	○	鶏の唐揚げ ビーフン炒め わかめスープ	牛乳 とり肉 ベーコン わかめ とうふ	ごはん かたくり粉 上新粉 こめ油 ビーフン さとう ごま油	キャベツ チンゲンサイ にんじん ねぎ	618 kcal 23.0 g 19.3 g 3.1 g
27火	<せんいたっぷり献立> キャロットパン	○	ハンバーグケチャップソース アスパラサラダ コーンポタージュ	牛乳 ハンバーグ 生クリーム	キャロットパン バター さとう	にんじん アスパラガス キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン パセリ	881 kcal 30.4 g 30.5 g 4.4 g
28水	ごはん	○	いわしの梅煮 いんげんのごまあえ さつま汁	牛乳 いわしの梅煮 ぶた肉 煮干し	ごはん ごま さとう さつまいも	いんげん キャベツ もやし にんじん ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ 干しいたけ	546 kcal 21.8 g 12.9 g 1.9 g
29木	お弁当持参日 						
30金	<減塩献立> ごはん	○	シュウマイ 大根とにらのラー油あえ 八宝菜	牛乳 シュウマイ ひきわり大豆 ぶた肉 うずらの卵 いか	ごはん ごま油 ごま こめ油 かたくり粉	大根 にんじん にはら キャベツ 玉ねぎ チンゲンサイ たけのこ	625 kcal 24.5 g 21.7 g 1.3 g

計20食 ※材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※ 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。



6月は **食育週間** です。

6月栄養価平均 エネルギー634kcal たんぱく質24.8g 脂質19.3g 食塩相当量2.5g

市では食育の一環として、子どものころ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を予定しています。ご家庭でも、「いつもよりちょっとうす味」に取り組んでみましょう！



6月 給食よていこんだてひょう



令和5年度

白河市立東中学校

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木	しょうゆラーメン	○	もち米肉だんご 小松菜のナムル	牛乳 とり肉 なたと わかめ もち米肉団子 ひき割り大豆	中華めん ごま ごま油 さとう	もやし ねぎ メンマ コーン 小松菜 大根 にんじん	775 kcal 33.6 g 16.9 g 2.2 g
2金	<中体連応援&かみかみ献立> ソースカツ丼	○	おひたし 玉ねぎのみそ汁 レモンゼリー	牛乳 豚カツ かつお節 凍り豆腐 煮干し	ごはん ごめ油 さとう じゃがいも	キャベツ ほうれんそう もやし にんじん 玉ねぎ 小松菜	845 kcal 27.3 g 13.4 g 3.7 g
5月	ごはん	○	えびシューマイ 大根のラー油あえ 八宝菜	牛乳 えびシューマイ ぶた肉 いか うずらの卵	ごはん ごま油 ごま かたくり粉	大根 きゅうり にんじん 白菜 玉ねぎ チンゲンサイ たけのこ	746 kcal 27.4 g 19.4 g 2.0 g
6火	中体連のため弁当持参日						
7水	中体連のため弁当持参日						
8木	スパゲティミートソース	○	かぼちゃ野菜コロッケ ひじきとツナのサラダ	牛乳 ぶた肉 粉チーズ ひじき ツナフレーク かぼちゃ野菜コロッケ	スパゲティ バター さとう ごめ油 ごま油	にんじん 玉ねぎ ピーマン きゅうり キャベツ	807 kcal 31.5 g 25.2 g 3.1 g
9金	<減塩献立> ごはん	○	若竹信田煮 おかかあえ いりどり	牛乳 若竹信田煮 かつお節 とり肉 凍り豆腐	ごはん 里いも さとう ごめ油	ほうれんそう にんじん もやし 大根 こんにゃく いんげん レンコン	689 kcal 25.6 g 17.3 g 1.5 g
12月	ごはん	○	県産チキンカツ 五目ビーフン むらくも汁	牛乳 チキンカツ むきえび ベーコン とり肉 豆腐 たまご	ごはん ごめ油 ビーフン ごま ごま油 さとう かたくり粉	にんじん ピーマン 干しいたけ 玉ねぎ 小松菜	804 kcal 29.5 g 24.1 g 2.3 g
13火	ピザトースト	○	フレンチサラダ コンソメスープ 国産オレンジ(あまくさばんかん)	牛乳 ウインナー シュレッドチーズ	食パン さとう ごめ油 じゃがいも	玉ねぎ コーン ピーマン きゅうり キャベツ にんじん しめじ パセリ 国産オレンジ	892 kcal 32.7 g 30.1 g 3.1 g
14水	ゆかりごはん	○	県産厚焼き玉子 もやしのひき肉炒め なめこのみそ汁	牛乳 厚焼き玉子 ぶた肉 ひき割り大豆 豆腐 煮干し	ゆかりごはん マロニー ごめ油 ごま油 かたくり粉	にんじん もやし なら なめこ ねぎ 白菜	724 kcal 26.0 g 21.7 g 3.8 g
15木	タンメン	○	春巻き わかめのあえもの	牛乳 ぶた肉 春巻き わかめ カニかま	中華めん ごま油 ごめ油	にんじん もやし キャベツ 干しいたけ メンマ ねぎ きゅうり	812 kcal 31.6 g 22.4 g 3.8 g
16金	ポークカレーライス (発芽胚芽米入りごはん)	○	グリーンサラダ 県産ももゼリー	牛乳 ぶた肉	発芽胚芽米入りごはん じゃがいも ごめ油 ももゼリー	玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり コーン りんご アスパラガス	841 kcal 23.4 g 21.6 g 3.8 g
19月	ごはん	○	パオズ ホイコーロー 中華スープ	牛乳 パオズ ぶた肉 とり肉 豆腐	ごはん さとう ごま油 かたくり粉	にんじん ピーマン キャベツ ねぎ チンゲンサイ 干しいたけ	744 kcal 30.2 g 20.2 g 1.8 g
20火	コッペパン	○	はちみつ&マーガリン 鶏肉のレモンソースがけ コールスローサラダ たまごスープ	牛乳 とり肉 卵 わかめ	コッペパン かたくり粉 ごめ油 さとう	レモン ブロッコリー キャベツ コーン 玉ねぎ にんじん	873 kcal 35.0 g 27.4 g 3.2 g
21水	ごはん	○	いわしの梅煮 切り干し大根の炒め煮 えのきのみそ汁	牛乳 いわし梅煮 とり肉 さつま揚げ 豆腐 煮干し	ごはん さとう ごめ油 じゃがいも	切り干し大根 にんじん 干しいたけ こんにゃく いんげん えのき 小松菜 ねぎ	699 kcal 26.3 g 16.8 g 3.1 g
22木	わかめうどん	○	いかの甘辛揚げ にらのおひたし	牛乳 わかめ とり肉 油揚げ なたと いか ちくわ	ソフトめん かたくり粉 ごめ油 さとう ごま	ごぼう 干しいたけ にんじん ねぎ なら キャベツ もやし	811 kcal 38.9 g 18.6 g 4.2 g
23金	三色丼	○	ごま酢あえ 豆腐のみそ汁 バナナ	牛乳 とり肉 いり玉子 油揚げ 豆腐 煮干し	ごはん ごめ油 さとう ごま ごま油	玉ねぎ グリンピース もやし にんじん ピーマン 大根 干しいたけ ねぎ バナナ	782 kcal 31.3 g 20.6 g 2.8 g
26月	ごはん	○	赤魚の香味焼き 五目きんぴら 具だくさん汁	牛乳 赤魚 ぶた肉 とり肉 豆腐	ごはん ごめ油 ごま油 さとう ごま じゃがいも	ねぎ こんにゃく ごぼう にんじん いんげん 干しいたけ 大根 しめじ 小松菜	759 kcal 32.2 g 20.6 g 2.7 g
27火	<せんいたっぷり献立> コッペパン	○	いちごジャム ツナサラダ ポークビーンズ チーズ	牛乳 ツナフレーク ぶた肉 ミックスビーンズ 大豆 チーズ	コッペパン いちごジャム じゃがいも ごめ油 さとう	キャベツ にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ	906 kcal 38.3 g 26.6 g 3.1 g
28水	ごはん	○	野菜と雑穀のふりかけ 豆腐ナゲット 豚しゃぶサラダ 大根のみそ汁	牛乳 豆腐ナゲット ぶた肉 海藻 豆腐 油揚げ 煮干し	ごはん ごめ油	キャベツ 玉ねぎ こんにゃく にんじん きゅうり 大根 小松菜 ねぎ	801 kcal 26.4 g 30.0 g 3.1 g
29木	ジャージャー麺	○	干草あえ 青梅ゼリー	牛乳 ぶた肉 錦糸卵	中華めん ごま油 さとう かたくり粉 ごま 青梅ゼリー	玉ねぎ たけのこ ねぎ 干しいたけ きゅうり 人参 もやし	764 kcal 32.4 g 18.9 g 2.7 g
30金	ごはん	○	あじフライ スタミナ炒め 小松菜のみそ汁	牛乳 あじフライ ぶた肉 凍り豆腐 煮干し	ごはん ごめ油 さとう ごま油	にんじん 玉ねぎ なら 大根 小松菜 ねぎ	762 kcal 29.0 g 20.4 g 3.1 g

計20食 ※材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※ 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。



6月は **食育週間** です。

6月栄養価平均 エネルギー792kcal たんぱく質30.4g 脂質21.6g 食塩相当量3.0g

市では食育の一環として、子どものころ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、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を予定しています。ご家庭でも、「いつもよりちょっとうす味」に取り組んでみましょう！