

令和5年度9月 学校給食予定献立（9月1日～9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			
1 金	宿泊学習／見学学習のため 弁当持参						
4 月	 3年1組リクエスト献立  麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ きゅうりとチーズのサラダ 春雨スープ	牛乳 鶏肉 ハム チーズ ヨーグルト 豚肉	麦ごはん 片栗粉 揚げ油 マヨネーズ 砂糖 はるさめ ごま油	生姜 にんにく キャベツ 人参 きゅうり とうもろこし 玉ねぎ きくらげ 干しいたけ チンゲン菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	698 kcal 22.7 g 25.4 g 2.1 g	
5 火	キャロットパン 牛乳 ケチャップ肉団子 キャベツのサラダ 卵入りコーンスープ	牛乳 ケチャップ肉団子 ハム 豆腐 卵	キャロットパン オリーブ油 砂糖 ごま油 片栗粉	キャベツ 人参 きゅうり にんにく 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	585 kcal 23.5 g 21.0 g 2.5 g	
6 水	麦ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き もやしのしそひじき和え 辛味豆腐汁	牛乳 豚ロース しそひじき 鶏ひき肉 豆腐 大豆ミト みそ	麦ごはん ごま ごま油	生姜 ほうれん草 もやし 人参 えのきたけ にら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	611 kcal 28.5 g 18.9 g 2.4 g	
7 木	麦ご飯 牛乳 ほっけの塩焼き ブロッコリーのクリーミー和え もずくスープ	牛乳 ほっけ 大豆 鶏肉 豆腐 もずく	麦ごはん マヨネーズ ねりごま 砂糖	ブロッコリー キャベツ 人参 えのきたけ 冬瓜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	605 kcal 26.6 g 20.4 g 2.5 g	
8 金	ポークカレーライス 牛乳 ほうれん草のごまサラダ 梨	牛乳 ツナ 豚肉 チーズ	麦ごはん はるさめ ごま マヨネーズ じゃがいも	きゅうり 人参 ほうれん草 にんにく 生姜 玉ねぎ グリンピース 梨	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	716 kcal 19.3 g 23.7 g 2.6 g	
11 月	 3年2組リクエスト献立  麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ きゅうりとトマトのさっぱりサラダ にら玉汁	牛乳 鶏肉 ハム 豆腐 卵	麦ごはん 片栗粉 揚げ油 砂糖	生姜 にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ トマト 枝豆 人参 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	662 kcal 25.7 g 22.5 g 2.3 g	
12 火	ワンタンメン 牛乳 元気サラダ 手作りマーラーカオ	牛乳 チャーシュー なんと ハム 塩昆布 かつお節	中華めん ワンタン サラダ油 砂糖 薄力粉	ほうれん草 しなちく ねぎ キャベツ 人参 きゅうり とうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	600 kcal 24.7 g 13.1 g 3.3 g	
13 水	 ウェルかむランチ  麦ご飯 牛乳 いかフライ ちくわときゅうりのピリ辛 だまこ汁	牛乳 いかフライ ちくわ 鶏肉	麦ごはん 揚げ油 はるさめ 砂糖 ごま油 ごま だまこもち こんにゃく	きゅうり キャベツ 人参 ましたけ ごぼう ねぎ せり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	637 kcal 22.6 g 16.0 g 2.1 g	
14 木	校内研究会のため 弁当持参						
15 金	校内研究会のため 弁当持参						
18 月	敬老の日						
19 火	丸パン 牛乳 鶏肉のハニーマスタード焼き 人参とチーズのサラダ 肉団子のポトフ	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ ミートボール	丸パン はちみつ オリーブ油 じゃがいも	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 キャベツ 大根 バセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	594 kcal 26.2 g 25.4 g 2.4 g	
20 水	 減塩メニューの日  麦ご飯 牛乳 きびなごのかかりフライ ひじきの炒め煮 なめこのみそ汁	牛乳 きびなごフライ ひじき 鶏肉 油揚げ 大豆 豆腐 みそ	麦ごはん 揚げ油 サラダ油 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	干しいたけ 人参 いんげん なめこ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	570 kcal 19.3 g 17.4 g 2.0 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。ご了承ください。



令和5年度9月 学校給食予定献立（9月21日～9月29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 木	鶏そぼろごはん 牛乳 ごぼうサラダ 小松菜のみそ汁 グレープゼリー	牛乳 鶏ひき肉 大豆ミト ちくわ 豆腐 みそ	ごはん サラダ油 マヨネーズ ねりごま じゃがいも グレープゼリー	ごぼう 玉ねぎ 生姜 枝豆 人参 きゅうり とうもろこし 小松菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	657 kcal 25.4 g 18.1 g 2.5 g
22 金	⊕非常食体験献立⊕ ~給食試食会~ 紫黒ごはん 牛乳 豚肉のじゅうねんみそ焼き かみかみサラダ ゴロゴロ野菜の煮物	牛乳 豚ロース みそ ソフトさきいか 白身魚ボール	紫黒ごはん えごま 砂糖 サラダ油 ごま こんにゃく	キャベツ もやし 人参 きゅうり ごぼう たけのこ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	633 kcal 25.2 g 17.4 g 2.3 g
25 月	スパイン混ぜご飯 牛乳 かぼちゃのサラダ アジアンスープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト チーズ 豚肉	ごはん オリーブ油 さつまいも マヨネーズ はるさめ ごま油	にんにく 玉ねぎ 人参 青ピーマン 赤パプリカ トマト かぼちゃ もやし にら きくらげ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	635 kcal 20.3 g 21.2 g 2.5 g
26 火	食パン ブルーベリージャム メンチカツ 牛乳 マカロニサラダ コンソメスープ	牛乳 メンチカツ ハム ベーコン	食パン 揚げ油 マカロニ マヨネーズ じゃがいも ブルーベリージャム	キャベツ 人参 きゅうり 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	591 kcal 18.4 g 29.3 g 2.4 g
27 水	ゆかりごはん 牛乳 鶏肉と野菜の黒酢あん うずら入五目スープ 杏仁入りフルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 うずら卵 豆腐 ヨーグルト	麦ごはん サラダ油 砂糖 片栗粉 揚げ油 じゃがいも ごま油 杏仁ゼリー	梅ゆかり 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 青ピーマン 白菜 もやし きくらげ 干しいたけ チンゲン菜 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	714 kcal 23.5 g 21.8 g 3.0 g
28 木	麦ご飯 牛乳 鯖の味噌煮 ほうれん草のごま和え お麩のみそ汁	牛乳 さば みそ 豆腐	麦ごはん 砂糖 ごま ねりごま じゃがいも 麩	生姜 しょうが もやし 人参 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	657 kcal 28.3 g 20.5 g 2.8 g
29 金	☺十五夜献立☺ 切り昆布ご飯 牛乳 ハムエッグ いも団子汁 お月見クレープ	牛乳 豚ひき肉 油揚げ 昆布 卵 ハム 鶏肉	ごはん サラダ油 砂糖 いもちボール お月見クレープ	ごぼう 人参 ぶなしめじ パセリ 大根 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	709 kcal 27.0 g 24.5 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。

※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。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。

一日あたり平均	
エネルギー	640 kcal
たんぱく質	24.0 g
脂質	21.0 g
食塩相当量	2.5 g

食事のマナー、できていますか？

食器やはしを正しく持っていますか？



正しいはし使いは、上手にそして美しく食べるための近道です。茶わんやおわんは手に持って食べましょう。

好ききらいをして食べていませんか？



もし自分が一生懸命に作ったものが食べられずによけられたらどう思うでしょう。健康のためにもひと口でも食べてみましょう。

口に入れたまま話をしていませんか？



周りに食べ物飛び散ります。もし自分のお皿にそんなものが入ったら、本当によいですね。気をつけましょう。

食べている途中で立ち歩いたりしていませんか？



食べている途中で席を立ったり、友だちとふざけたりすると、周りには気がなまって、落ち着いて食べることができません。

楽しい雰囲気ですぐに食事ができていますか？



みんなで楽しく食べるには、相手のことを考え、お互いが気持ちよく食べることができるといいですね。