

令和5年度10月 学校給食予定献立 (10月2日～10月17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		
2月	麦ご飯 牛乳 肉餃子 韓国風のり和え チゲ汁	牛乳 ハム 焼きのり 豚肉 豆腐 みそ 肉餃子	麦ご飯 ごま油	もやし 小松菜 人参 にんにく 生姜 大根 白菜キムチ 白菜 いらねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	585 kcal 20.6 g 16.5 g 2.5 g
3火	コッペパン チョコ大豆クリーム とり肉の照り焼き 牛乳 豆サラダ スープカレー	牛乳 鶏肉 大豆 ハム 豚肉	コッペパン 砂糖 サラダ油 じゃがいも チョコ大豆クリーム	生姜 にんにく 人参 キャベツ とうもろこし 玉ねぎ セロリ ぶなしめじ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	590 kcal 27.4 g 22.8 g 2.9 g
4水	親子丼 牛乳 塩昆布和え 芋煮汁	牛乳 鶏肉 卵 塩昆布 豚肉 豆腐 みそ	ご飯 砂糖 油麩 里芋 こんにゃく	干しいたけ 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり 人参 ごぼう 大根 ねぎ まいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	605 kcal 25.8 g 17.8 g 2.4 g
5木	麦ご飯 牛乳 いわしの生姜煮 筑前煮 小松菜のみそ汁	牛乳 いわしの生姜煮 鶏肉 豆腐 みそ	麦ご飯 里芋 こんにゃく 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 小松菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	592 kcal 24.1 g 15.5 g 2.6 g
6金	麦ご飯 牛乳 鶏唐のレモン醤油かけ 節マヨ和え きのこスープ	牛乳 鶏肉 かつお節 ベーコン 粉チーズ	麦ご飯 片栗粉 揚げ油 砂糖 マヨネーズ	生姜 にんにく いんげん 小松菜 人参 もやしキャベツ 玉ねぎ ぶなしめじ えのきたけ チンゲン菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	672 kcal 23.9 g 24.0 g 2.5 g
9月	スポーツの日					
10火	👁️ 目の愛護デー献立 👁️ スライス丸パン 牛乳 手作りハンバーグ ブロッコリーサラダ 福島ブルーベリーゼリー マカロニのキャロットソース煮	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 おから 卵 ハム 大豆 ベーコン	スライス丸パン パン粉 砂糖 マカロニ オリーブ油 ブルーベリーゼリー	玉ねぎ キャベツ 人参 ブロッコリー にんにく マッシュルーム りんご トマト	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	720 kcal 30.9 g 29.2 g 3.1 g
11水	🦷 ウェルかむランチ 🦷 かむわかめご飯 鯖の立田揚げ ごぼうサラダ もやしのみそ汁	わかめ 鯖 ちくわ 油揚げ みそ	麦ご飯 揚げ油 マヨネーズ ねりごま じゃがいも	ごぼう 人参 きゅうり とうもろこし 枝豆 もやし ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	553 kcal 17.8 g 19.0 g 2.8 g
12木	小教研研究協議会のため 給食なし					
13金	🍂 秋の味覚献立 🍂 きのこご飯 牛乳 きゅうりとしらすの和え物 厚揚げのみそ汁 レモンヨーグルト	牛乳 鶏肉 油揚げ ちりめんじゃこ 厚揚げ みそ レモンヨーグルト	ご飯 砂糖 サラダ油	人参 ごぼう まいたけ ぶなしめじ 干しいたけ 水菜 きゅうり 大根 とうもろこし えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	637 kcal 25.7 g 18.3 g 2.6 g
16月	👻 4年1組リクエスト献立 👻 麦ご飯 牛乳 さんまの甘露煮 かぼちゃのサラダ きのこのみそ汁	牛乳 さんまの甘露煮 ヨーグルト チーズ 豆腐 みそ	麦ご飯 さつまいも マヨネーズ こんにゃく ごま油	かぼちゃ 玉ねぎ ごぼう 大根 人参 ぶなしめじ えのきたけ まいたけ みずな ねぎ 一味唐辛子	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	670 kcal 21.6 g 24.0 g 2.2 g
17火	肉うどん 牛乳 ちくわの磯部揚げ 大学芋	牛乳 豚肉 油揚げ なた 刻み昆布 ちくわ あおのり	ソフト麺 天ぷら粉 揚げ油 さつまいも 砂糖 水あめ ごま	干しいたけ ぶなしめじ えのきたけ ごぼう 人参 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	655 kcal 22.1 g 19.4 g 2.8 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10月 学校給食予定献立（10月18日～10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		
18 水	麦ご飯 牛乳 豚肉の味噌焼き 枝豆とコーンの和え物 鶏ごぼう汁	牛乳 豚ロース みそ 板なしかまぼこ 鶏肉 油揚げ	麦ご飯 サラダ油 砂糖 里芋	にんにく 枝豆 とうもろこし キャベツ 人参 ごぼう 大根 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	631 kcal 27.7 g 19.9 g 2.4 g
19 木	秋の味覚献立 きのこカレーライス 牛乳 れんこんのごまサラダ 梨ゼリー	牛乳 大豆 しそひき 豚肉 チーズ	麦ご飯 じゃがいも 梨ゼリー	枝豆 れんこん キャベツ きゅうり にんにく 玉ねぎ 人参 ぶなしめじ えのきたけ トマト グリンピース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	704 kcal 21.5 g 21.0 g 2.9 g
20 木	教育実践研究発表会のため 給食なしの日					
23 月	4年2組リクエスト献立 麦ご飯 牛乳 春巻き 秋野菜たっぷりビーフン 人参となめこの春雨スープ	牛乳 春巻き 豚肉 豆腐 卵	麦ご飯 揚げ油 サラダ油 砂糖 ごま油 ビーフン はるさめ 片栗粉	生姜 人参 ごぼう れんこん ぶなしめじ キャベツ 干しいたけ なら 玉ねぎ なめこ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	673 kcal 19.0 g 21.2 g 2.2 g
24 火	背割れコッペパン 牛乳 白身魚のフライ ポテトサラダ 秋のミネストローネ	牛乳 白身魚フライ ハム ベーコン 大豆	背割れコッペパン 揚げ油 じゃがいも マヨネーズ オリーブ油 さつまいも マカロニ	玉ねぎ 人参 きゅうりにんにく ぶなしめじ セロリ れんこん トマト パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	629 kcal 21.3 g 29.0 g 2.0 g
25 水	麦ご飯 牛乳 納豆 ブルコギ ごま汁	牛乳 納豆 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	麦ご飯 砂糖 はちみつ ごま油 ごま さといも ごま	にんにく 玉ねぎ たけのこ ねぎ なら 人参	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	654 kcal 29.6 g 20.1 g 1.7 g
26 木	減塩メニューの日 麦ご飯 牛乳 肉シュウマイ もやしのラー油和え 麻婆豆腐	牛乳 肉シュウマイ ちくわ 豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆ミート みそ	麦ご飯 ごま油 砂糖 サラダ油 片栗粉	もやし 人参 ほうれん草 生姜 にんにく なら ねぎ 干しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	681 kcal 29.0 g 22.2 g 1.8 g
27 金	麦ご飯 牛乳 豚肉のハーベキューソース 小松菜のからし和え けんちん汁	牛乳 豚ロース ソフチン水煮 豆腐 みそ	麦ご飯 砂糖 さといも こんにゃく	生姜 りんご ねぎ にんにく 小松菜 人参 もやし ごぼう 大根 白菜 干しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	602 kcal 27.6 g 17.7 g 2.3 g
30 月	中華混ぜご飯 牛乳 いか入り中華サラダ 水餃子スープ オレンジ	牛乳 焼き豚 豚肉 いか わかめ	ご飯 ごま油 砂糖 ごま はるさめ	枝豆 ぜんまい 干しいたけ ねぎ 人参 キャベツ チンゲン菜 オレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	632 kcal 26.0 g 17.2 g 2.6 g
31 火	ハローウィン献立 キャロットパン 牛乳 クリスピーチキン カリフラワーサラダ パンキンポタージュ	牛乳 鶏肉 粉チーズ ハム 生クリーム	キャロットパン マヨネーズ パン粉 コーンフレーク サラダ油 砂糖 バター	カリフラワー ブロッコリー 人参 とうもろこし 玉ねぎ かぼちゃ かぼちゃ パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	719 kcal 27.0 g 27.8 g 2.4 g
					一日あたり平均	
					エネルギー	642 kcal
					たんぱく質	24.7 g
					脂質	21.2 g
					食塩相当量	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、子どもたち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。



①



上のはしは、えんぴつを持つように、親指、人差し指、中指で持つ。

②



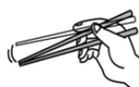
「1」の字を書くように、たてに動かして、上のはしの動きを練習する。

③



もう1本のはしを、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通す。

④



上のはしだけを動かすようにして、はしのはしをとじたり、開いたりする。

