

令和5年度11月 学校給食予定献立 (11月1日～11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		
1 水	麦ご飯 牛乳 みそだれ肉団子 チンゲン菜と切干大根のナムル 中華すいとん	牛乳 みそだれ肉だんご わかめ 豚肉	麦ご飯 砂糖 ごま油 ごま 薄力粉	切干大根 チンゲン菜 人参 きゅうり 白菜 干しいたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	661 kcal 23.4 g 15.3 g 2.1 g
2 木	2年1組リクエスト献立 麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ ごぼうとれんこんのサラダ さつまいものみそ汁	牛乳 鶏肉 ちくわ 豆腐 油揚げ みそ	麦ご飯 片栗粉 揚げ油 マヨネーズ ねりごま こんにやく さつまいも	生姜 にんにく ごぼう れんこん 人参 きゅうり とうもろこし 枝豆 ぶなしめじ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	745 kcal 26.3 g 27.6 g 2.5 g
3 金	文化の日					
朝食を見直そう週間 ～ 主食・主菜・副菜・汁物をそろえて 体が目覚める朝ごはんを目指そう! ～						
6 月	米 朝ごはんモデル献立 (和食) 米 麦ご飯 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き ひじきの炒め煮 麩のみそ汁	牛乳 鶏肉 みそ ひじき 鶏肉 油揚げ 大豆 豆腐 みそ	麦ご飯 砂糖 ごま サラダ油 こんにやく じゃがいも 麩	干しいたけ 人参 いんげん 小松菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	644 kcal 26.9 g 20.4 g 2.4 g
7 火	米 朝ごはんモデル献立 (洋食) 米 背割れコッペパン 牛乳 カレーブルスト コーンサラダ さつまいもシチュー	牛乳 ウインナー ハム 鶏肉	背割れコッペパン 砂糖 バター さつまいも	トマト にんにく 人参 きゅうり キャベツ とうもろこし 玉ねぎ グリーンピース マッシュルーム パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	665 kcal 27.2 g 29.7 g 2.4 g
8 水	いい歯の日ウェルかむランチ 麦ご飯 みそ大豆 いかカツ ちくわのサラダ 根菜汁	いかカツ ちくわ みそ かつお節 みそ大豆	麦ご飯 揚げ油 サラダ油 砂糖 ごま 里芋 さつまいも こんにやく	キャベツ とうもろこし 人参 きゅうり 大根 白菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	522 kcal 17.5 g 9.1 g 2.3 g
9 木	就学時健康診断のため 給食なし					
10 金	麦ご飯 牛乳 酢豚 白菜と卵の中華のスープ いちごのパンナコッタ	牛乳 豚肉 鶏肉 卵	麦ご飯 片栗粉 揚げ油 砂糖 じゃがいも いちごのパンナコッタ	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 たけのこ 干しいたけ 青ピーマン 白菜 大根 チンゲン菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	655 kcal 22.5 g 18.0 g 1.9 g
13 月	授業参観 繰替休業日					
14 火	地産地消献立 米粉パン 牛乳 福島コロッケ ブロッコリーのクリーミー和え 秋の味覚スープ	牛乳 福島コロッケ 豚肉 大豆	米粉パン 揚げ油 砂糖 さつまいも	キャベツ 人参 ブロッコリー 大根 ねぎ 小松菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	590 kcal 22.0 g 22.3 g 2.8 g
15 水	麦ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き ほうれん草のごまサラダ なめこのみそ汁	牛乳 豚ロース ツナ 豆腐 みそ	麦ご飯 はるさめ ごま マヨネーズ じゃがいも	生姜 きゅうり 人参 ほうれん草 なめこ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	668 kcal 26.1 g 24.1 g 2.2 g
16 木	地産地消献立 麦ご飯 牛乳 県産かじきカツ 三色和え 小松菜のみそ汁	牛乳 カジキカツ かつお節 豆腐 みそ 油揚げ	麦ご飯 揚げ油 砂糖	もやし 人参 ほうれん草 大根 小松菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	599 kcal 24.8 g 14.7 g 2.2 g
17 金	秋の味覚献立 根菜カレー 牛乳 福神和え 柿	牛乳 豚肉 チーズ	麦ご飯 サラダ油 じゃがいも	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 大根 かぶ 白菜 ぶなしめじ れんこん キャベツ きゅうり 福神漬け 柿	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	693 kcal 20.4 g 20.8 g 3.4 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11月 学校給食予定献立（11月20日～11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		
20月	🌸 地産地消献立 🌸 麦ご飯 牛乳 牛丼の具 りんごゼリー ミモザ和え 辛味豆腐汁	牛乳 和牛モモ 卵 鶏ひき肉 豆腐 大豆ミート みそ	麦ご飯 サラダ油 こんにやく 砂糖 車ふ ごま油 りんごゼリー	玉ねぎ 生姜 枝豆 キャベツ 人参 ほうれんそう もやし えのきたけ にら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	648 kcal 29.6 g 17.4 g 2.6 g
21火	キャロットパン 牛乳 チーズインハンバーグ カニカマ和え ポトフ	牛乳 ハンバーグ かに風味かまぼこ 鶏肉 ウィンナー	コッペパンドライキャロット 砂糖 じゃがいも	白菜 玉ねぎ チンゲン菜 人参 いんげん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	593 kcal 22.4 g 21.1 g 2.2 g
22水	キムチチャーハン 牛乳 ごぼうサラダ トックスープ ベビーチーズ	牛乳 豚肉 ちくわ 鶏肉 わかめ ベビーチーズ	ご飯 サラダ油 マヨネーズ ねりごま トック	にんにく 人参 たけのこ 干しいたけ 白菜キムチ 枝豆 ねぎ ごぼう きゅうり とうもろこし 大根 もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	699 kcal 25.6 g 23.7 g 3.4 g
23木	勤労感謝の日					
24金	🍷 和食の日献立 🍷 麦ご飯 牛乳 鮭の塩焼き ひきなირ 凍み豆腐のみそ汁	牛乳 鮭 油揚げ さつま揚げ 凍り豆腐 みそ	麦ご飯 サラダ油 砂糖 じゃがいも	人参 大根 糸みつば 小松菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	594 kcal 27.5 g 17.4 g 2.2 g
27月	🍷 減塩メニューの日 🍷 麦ご飯 牛乳 きびなごのかりかりフライ ほうれん草のごま和え 秋野菜の煮物	牛乳 きびなごフライ 鶏肉	麦ご飯 揚げ油 ごま ねりごま ごま 砂糖 こんにやく 里芋	もやし 人参 ほうれん草 ごぼう れんこん いんげん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	609 kcal 20.1 g 17.9 g 1.4 g
28火	味噌タンメン 牛乳 ひじき入海藻サラダ 蒸しチーズケーキ	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート みそ ツナ 海藻ミックス わかめ しそひじき カテージチーズ	中華めん サラダ油 ごま油 砂糖 薄力粉	にんにく 生姜 キャベツ 人参 チンゲン菜 もやし ねぎ たけのこ 干しいたけ 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	617 kcal 25.4 g 14.3 g 3.4 g
29水	🍷 2年2組リクエスト献立 🍷 麦ご飯 牛乳 さつまいもとお肉の甘辛炒め 白菜と大根のサラダ きのこけんちん汁	牛乳 鶏肉 味付けおかか 豆腐 みそ	麦ご飯 砂糖 片栗粉 揚げ油 さつまいも こんにやく ごま油	生姜 にんにく 人参 大根 白菜 ごぼう ぶなしめじ まいたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	689 kcal 23.2 g 23.7 g 3.1 g
30木	きのこピラフ 牛乳 人参とチーズのサラダ 団子入トマトスープ みかんゼリー	牛乳 ウィンナー ベーコン チーズ ミートボール	ご飯 バター オリーブ油 いももちボール 砂糖 みかんゼリー	人参 まいたけ ぶなしめじ にんにく パセリ ブロッコリー 玉ねぎ レモン 果汁 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	641 kcal 18.7 g 21.4 g 2.9 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。

一日あたり平均	
エネルギー	641 kcal
たんぱく質	23.9 g
脂質	19.9 g
食塩相当量	2.5 g

..... 朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることで、エネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の動きが活発になるほか、胃に食べものが送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。