



# 6月 給食よていこんだてひょう



令和6年

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
3月	ごはん	○	信田煮(しのだに) もやしの香味あえ 野菜と豚肉のごまみそスープ	牛乳 信田煮 糸かまぼこ ぶた肉	ごはん ごま さとう ごま油	もやし キャベツ きゅうり 小松菜 ピーマン 玉ねぎ 人参 コーン	582 kcal 20.1 g 20.4 g 2.1 g
4火	<かみかみ献立> ごはん	○	イカメンチカツ ごぼうサラダ 厚揚げのみそ汁 レモンゼリー	牛乳 イカメンチカツ ひき割り大豆 厚揚げ 煮干し	ごはん 大豆油 ノンエッグマヨネーズ ごま	ごぼう 人参 きゅうり キャベツ 白菜 小松菜 ねぎ	658 kcal 19.6 g 22.7 g 2.0 g
5水	<b>お弁当持参日</b>						
6木	しょうゆラーメン	○	もち米肉だんご 中華サラダ	牛乳 もち米肉だんご とり肉 なた	中華めん はるさめ ごま ごま油 さとう	もやし ほうれん草 ねぎ メンマ 人参 キャベツ きゅうり	634 kcal 28.5 g 17.4 g 3.3 g
7金	ごはん	○	さばのねぎみそ焼き もやしのひき肉炒め 小松菜と油揚げのみそ汁	牛乳 さば ぶた肉 ひき割り大豆 油揚げ 煮干し	ごはん さとう 米油 マロニー かたくり粉 ごま油 じゃがいも	しょうが ねぎ 人参 もやし にら 小松菜	616 kcal 26.4 g 20.2 g 2.4 g
10月	ごはん	○	豚肉のみそ焼き うのはな炒り なめこのみそ汁	牛乳 ぶた肉 おから ぶた肉 さつま揚げ 豆腐 煮干し	ごはん さとう ごま 米油 じゃがいも	こんにやく 人参 ねぎ ごぼう なめこ	621 kcal 25.9 g 21.0 g 2.3 g
11火	コッペパン	○	県産りんごジャム 県産チキンカツ コールスローサラダ トマトとたまごのスープ	牛乳 チキンカツ たまご	コッペパン 大豆油 県産りんごジャム	キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ 小松菜 トマト パセリ	615 kcal 23.7 g 20.8 g 2.4 g
12水	ごはん	○	県産厚焼きたまご ひじきの炒め煮 豚汁 一口いちごゼリー	牛乳 たまご ひじき 大豆 ぶた肉 豆腐	ごはん 米油 さとう さといも 一口いちごゼリー	人参 ごぼう こんにやく 大根 ねぎ	614 kcal 22.9 g 19.4 g 2.1 g
13木	焼きそば	○	シューマイ 千草あえ	牛乳 ぶた肉 シューマイ たまご	焼きそばめん 米油 さとう ごま	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン ほうれん草	644 kcal 28.6 g 14.9 g 2.7 g
14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 米油 県産ももゼリー	玉ねぎ 人参 パセリ りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	704 kcal 20.0 g 20.2 g 3.1 g
17月	ごはん	○	とり肉のから揚げ ビーフン炒め わかめスープ	牛乳 とり肉 ベーコン わかめ 豆腐	ごはん かたくり粉 こめ粉 大豆油 ビーフン 米油 さとう ごま油	しょうが キャベツ チンゲン菜 人参 ねぎ	628 kcal 23.0 g 19.6 g 2.9 g
18火	<せんいたっぷり献立> 食パン	○	はちみつ&マーガリン ポテトチーズ焼き ブロッコリーサラダ オニオンスープ	牛乳 ウインナー チーズ ベーコン	食パン はちみつ&マーガリン じゃがいも 米油 さとう	玉ねぎ しめじ にんにく ブロッコリー 人参 キャベツ コーン ほうれん草	648 kcal 24.2 g 27.7 g 2.2 g
19水	ごはん	○	赤魚の西京焼き もみ漬け 肉じゃが かわちばんかん	牛乳 赤魚 わかめ ぶた肉	ごはん 米油 さとう ごま じゃがいも	大根 キャベツ 人参 きゅうり しょうが 玉ねぎ 干しいたけ こんにやく いんげん たくあん かわちばんかん	634 kcal 25.1 g 16.6 g 2.2 g
20木	和風スパゲティ	○	野菜コロッケ チーズサラダ	牛乳 ベーコン のり チーズ	スパゲティ 米油 バター さとう じゃがいも パン粉 小麦粉	にんにく えのき しめじ 干しいたけ 玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ コーン	652 kcal 22.7 g 23.4 g 2.2 g
21金	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 モーモーゼリー	牛乳 とり肉 ひき割り大豆 たまご いか ぶた肉	ごはん ごま油 マロニー 米油 かたくり粉 モーモーゼリー	人参 白菜 にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ チンゲン菜 干しいたけ たくあん	573 kcal 30.5 g 15.3 g 3.0 g
24月	ごはん	○	ひじきつくだ煮 枝豆フリッター 豚しゃぶサラダ 大根のみそ汁	牛乳 ひじきつくだ煮 ぶた肉 わかめ こんぶ 豆腐 煮干し 枝豆フリッター	ごはん 大豆油	キャベツ 玉ねぎ こんにやく 人参 きゅうり 大根 小松菜 ねぎ	642 kcal 22.3 g 24.7 g 2.5 g
25火	ピザトースト	○	フレンチサラダ コンソメスープ サワーゼリー	牛乳 ウインナー チーズ ツナフレーク	食パン 米油 さとう じゃがいも サワーゼリー	玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり 人参 コーン しめじ	653 kcal 24.2 g 26.8 g 2.7 g
26水	<b>お弁当持参日</b>						
27木	ジャージャーめん	○	ナムル 青うめゼリー	牛乳 ぶた肉 たまご	中華めん ごま油 さとう かたくり粉 青うめゼリー	玉ねぎ たけのこ ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく キャベツ もやし 人参 きゅうり	574 kcal 24.9 g 16.8 g 2.7 g
28金	<おいしく減塩！統一献立> ごはん	○	かつおのみそがらめ 磯香(いそか)あえ のっぺい汁	牛乳 かつお とり肉 のり 油揚げ	ごはん かたくり粉 大豆油 さといも	小松菜 もやし 人参 大根 干しいたけ ねぎ	581 kcal 27.8 g 15.5 g 1.9 g

計18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626kcal たんぱく質24.5g 脂質20.2g 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。今月は、市内自校給食・給食センターで提供している減塩メニューを組み合わせた市内統一献立「おいしく減塩！統一献立」を実施します。ケチャップの酸味や磯の香り、だしのうま味等を活かし、うす味でもおいしく食べられるように工夫されています。