

令和6年度6月 学校給食予定献立（6月3日～6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		
 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！～ 						
3月	麦ご飯 牛乳 鯖の味噌煮 筑前煮 凍み豆腐のみそ汁	牛乳 さば みそ 鶏肉 凍り豆腐	麦ご飯 砂糖 里芋 サラダ油 じゃがいも	生姜 しょうが 人参 たけのこ ごぼう れんこん こんにやく 干しいたけ いんげん 小松菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	676 kcal 28.9 g 21.3 g 3.0 g
4火	 おし歯予防デー ウェルかむランチ  米粉パン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼きレモンゼリー かみかみサラダ ポトフ	牛乳 鶏肉 ソフトさきいか 豚肉 ウィンナー 粉チーズ	米粉パン サラダ油 砂糖 ごま じゃがいも マーマレードジャム レモンゼリー	にんにく キャベツ もやし 人参 きゅうり 玉ねぎ いんげん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	596 kcal 26.3 g 22.5 g 2.5 g
5水	麦ご飯 牛乳 納豆 肉じゃが ほうれん草のツナサラダ	牛乳 納豆 豚肉 ツナ チーズ	麦ご飯 じゃがいも 油麩 サラダ油 砂糖	玉ねぎ 人参 しらたき いんげん 干しいたけ キャベツ ほうれん草 とうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	640 kcal 26.2 g 18.6 g 1.2 g
6木	麦ご飯 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き いんげんの節マヨ和え 豆ふのすまし汁	牛乳 鶏肉 みそ かつお節 あさり 豆腐	麦ご飯 砂糖 ごま マヨネーズ 麩	いんげん 人参 もやし 大根 ぶなしめじ 糸みつば	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	615 kcal 25.8 g 19.7 g 2.1 g
7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	麦ご飯 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 22.8 g 19.3 g 2.0 g
10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	麦ご飯 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	580 kcal 22.2 g 21.2 g 2.5 g
11火	 地産地消献立  ココア揚げパン 牛乳 県産スモークチキンと豆のサラダ 肉団子入トマトスープ	牛乳 鶏肉 大豆 ミートボール	コッペパン 揚げ油 砂糖 グラニュー糖 ココア	キャベツ 人参 ブロッコリー 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	586 kcal 20.7 g 23.1 g 2.6 g
12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 地場産野菜のみそ汁	牛乳 豚ロース みそ 大豆 豆腐	麦ご飯 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 小松菜 にら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	660 kcal 27.6 g 23.9 g 2.3 g
13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	麦ご飯 揚げ油 片栗粉	キャベツ もやし 人参 玉ねぎ 干しいたけ にら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	610 kcal 18.8 g 18.3 g 2.4 g
14金	校内研修会のため 弁当持参日					
17月	麦ご飯 牛乳 肉シュウマイ もやしのラー油和え 厚揚げのみそ汁	牛乳 肉シュウマイ ちくわ 厚揚げ みそ	麦ご飯 ごま油 砂糖	もやし 人参 ほうれん草 大根 えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	573.0 kcal 19.9 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。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6年度6月 学校給食予定献立（6月18日～6月28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 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 ねりごま ごま油 揚げ油	にんにく 人参 もやし しななく 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	625 kcal 23.9 g 30.4 g 3.2 g
19 水	おいしく減塩！市内統一献立 麦ご飯 牛乳 かつおのみそがらめ 磯香和え のっぺい汁	牛乳 かつお みそ 焼きのり 鶏肉 油揚げ	麦ご飯 揚げ油 砂糖 ごま 里芋 片栗粉	小松菜 もやし 人参 干しいたけ 大根 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	608 kcal 31.8 g 16.5 g 1.7 g
20 木	ゆかりごはん 牛乳 家常豆腐 五目スープ さくらんぼ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉	麦ご飯 サラダ油 砂糖 はるさめ	梅ゆかり 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 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	576 kcal 22.8 g 16.1 g 3.0 g
21 金	6年生修学旅行のため 全校生弁当持参日					
24 月	麦ご飯 牛乳 鶏唐のネギソースがけ ワカメとツナのサラダ 春雨スープ	牛乳 鶏肉 わかめ ツナ 豚肉	麦ご飯 片栗粉 揚げ油 ごま油 砂糖 はるさめ	にんにく 生姜 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	645 kcal 22.7 g 21.5 g 2.0 g
25 火	背割れコッペパン 牛乳 カレーブルスト チーズサラダ 新玉ねぎのスープ	牛乳 ウインナー ハム チーズ ヨーグルト ベーコン	背割れコッペパン 砂糖 マヨネーズ バター	トマト にんにく キャベツ 人参 きゅうり とうもろこし 玉ねぎ パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	563 kcal 20.6 g 28.4 g 2.7 g
26 水	麦ご飯 牛乳 白身魚の甘みそ焼き ひじきの炒め煮 きぬさやのみそ汁	牛乳 まだら みそ ひじき 鶏肉 油揚げ 大豆 厚揚げ	麦ご飯 砂糖 ねりごま ごま サラダ油 じゃがいも	こんにゃく 干しいたけ 人参 いんげん 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	614 kcal 28.6 g 17.0 g 2.6 g
27 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	牛乳 ひじき餃子 わかめ いか えび 豚肉	麦ご飯 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 にら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	613 kcal 19.8 g 17.5 g 2.3 g
28 金	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 豚肉 チーズ 板なしかまぼこ	麦ご飯 じゃがいも サラダ油 砂糖 うめゼリー	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 グリーンピース 枝豆 とうもろこし キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	707 kcal 21.7 g 20.0 g 3.3 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。

6月は食育月間

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、市内自校給食校、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、薄味でもおいしく食べられるように工夫されています。

大切です
朝ごはん！



脳のエネルギー源となり、
午前中の学習に集中できる！



健康的な生活リズムをつくり、
すっきり排便ができる！



1日の食事の栄養バランスが
とりやすくなる。

