

令和6年度9月 学校給食予定献立（9月2日～9月18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 とり肉の照り焼き ちくわときゅうりのピリ辛 わかめスープ	牛乳 鶏肉 ちくわ 豆腐 わかめ	麦ご飯 砂糖 はるさめ 砂糖 ごま油 ごま	生姜 にんにく きゅうり キャベツ 人参 もやし 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	595 kcal 23.6 g 18.0 g 2.7 g
3火	🌸 4年2組リクエスト献立 🌸 冷やし中華 牛乳 あじフライ ラ・フランスゼリー	牛乳 ハム 錦糸卵 あじフライ	中華めん ごま 揚げ油 ごま油 ラ・フランスゼリー	もやし きゅうり 人参	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	656 kcal 31.8 g 21.0 g 2.4 g
4水	🍷 非常食体験献立 🍷 アルファ化米五目ごはん 魚肉ソーセージ ヨーグルト 水	魚肉ソーセージ ヨーグルト	アルファ化米五目ごはん		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	569 kcal 17.4 g 9.0 g 2.4 g
5木	麦ご飯 牛乳 ほたてカツ 韓国風のり和え 小松菜のみそ汁	牛乳 ハム 焼きのり 豆腐 みそ ほたてカツ	麦ご飯 揚げ油 ごま油 じゃがいも	もやし ほうれん草 小松菜 人参	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	643 kcal 25.0 g 18.5 g 2.8 g
6金	鶏そぼろごはん 牛乳 ごぼうサラダ 水餃子スープ	牛乳 鶏ひき肉 大豆ミート ちくわ 水餃子	ご飯 砂糖 サラダ油 マヨネーズ ねりごま はるさめ ごま油	ごぼう 玉ねぎ 生姜 枝豆 人参 きゅうり とうもろこし チンゲン菜 ねぎ 干しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	656 kcal 24.6 g 19.8 g 2.6 g
9月	麦ご飯 牛乳 メンチカツ ほうれん草のごま和え 麩のみそ汁	牛乳 メンチカツ みそ 豆腐	麦ご飯 砂糖 ごま ねりごま じゃがいも 麩	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	659 kcal 28.3 g 20.7 g 2.8 g
10火	食パン いちごジャム 鶏肉のハーベスト焼 牛乳 スパゲティサラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン	食パン いちごジャム はちみつ スパゲティ オリーブ油 マヨネーズ じゃがいも	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	583 kcal 23.6 g 28.1 g 2.7 g
11水	麦ご飯 牛乳 豚肉のハーベキューソース 豆のサラダ 大根とえのきのみそ汁	牛乳 豚ロース ハム 大豆 豆腐 みそ	麦ご飯 砂糖	生姜 すりおろしりんご ねぎ にんにく キャベツ 人参 ブロッコリー 大根 えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	627 kcal 28.5 g 20.4 g 2.3 g
12木	🍷 十五夜献立 🍷 切り昆布ご飯 牛乳 ハムエッグ さといもと肉団子のスープ お月見大福	牛乳 豚ひき肉 油揚げ 昆布 卵 ハム ミートボール	ご飯 サラダ油 砂糖 里芋 お月見大福	ごぼう 人参 ぶなしめじ パセリ 大根 白菜 たもぎたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	714 kcal 26.9 g 22.7 g 2.8 g
13金	給食のない日					
16月	敬老の日					
17火	キャロットパン 牛乳 鶏肉の彩り焼き 海藻とこんにゃくのサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 みそ チーズ 海藻ミックス ツナ ベーコン 大豆	キャロットパン マヨネーズ オリーブ油 じゃがいも マカロニ	玉ねぎ 青ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ パセリ キャベツ 大根 人参 こんにゃく にんにく ぶなしめじ セロリ トマト	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	648 kcal 24.8 g 28.9 g 2.5 g
18水	🍷 ウェルカムランチ 🍷 麦ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き ひじきの炒め煮 だまこ汁	牛乳 豚ロース 大豆 ひじき 鶏肉 油揚げ	麦ご飯 サラダ油 砂糖 だまこもち	生姜 こんにゃく 干しいたけ 人参 いんげん まいたけ ごぼう こんにゃく ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	676 kcal 27.3 g 20.2 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9月 学校給食予定献立（9月19日～9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		
19 木	減塩メニューの日 麦ご飯 牛乳 きびなごのかかりフライ ブロッコリーのクリーミー和え なめこのみそ汁	牛乳 きびなごフライ 大豆 豆腐 みそ	麦ご飯 揚げ油 マヨネーズ ねりごま 砂糖 じゃがいも	ブロッコリー キャベツ 人参 なめこ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	665.0 kcal 22.3 g 24.7 g 1.8 g
20 金	ポークカレーライス 牛乳 パンパンジーサラダ 梨	牛乳 ソフトドリンク 豚肉 チーズ	麦ご飯 はるさめ ごま油 ごま じゃがいも	きゅうり 人参 もやし 枝豆 にんにく 生姜 玉ねぎ グリンピース なし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	708.0 kcal 22.1 g 21.5 g 2.9 g
23 月	秋分の日 振替休日					
24 火	4年1組リクエスト献立 スライス丸パン 牛乳 ハンバーグ ポテトサラダ アルファベットスープ	牛乳 ハンバーグ ハム ベーコン	スライス丸パン 砂糖 じゃがいも マヨネーズ マカロニ	玉ねぎ 人参 きゅうり ぶなしめじ 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	645 kcal 23.6 g 28.5 g 2.7 g
25 水	麦ご飯 牛乳 春巻き 糸かまサラダ 中華風卵スープ	牛乳 春巻き かまぼこ かつお節 豆腐 卵	麦ご飯 揚げ油 ごま油 片栗粉	キャベツ もやし 人参 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	666 kcal 19.8 g 22.1 g 2.1 g
26 木	スパイシー混ぜご飯 牛乳 かぼちゃとさつまいものサラダ アジアンスープ オレンジ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト チーズ 豚肉	ご飯 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 オレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	658 kcal 19.4 g 21.6 g 2.9 g
27 金	給食試食会 麦ご飯 牛乳 鯖の味噌煮 こんにゃくソテー けんちん汁	牛乳 さば みそ ベーコン 豆腐	麦ご飯 砂糖 サラダ油 里芋	生姜 人参 こんにゃく たもぎたけ キャベツ ごぼう 大根 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	652 kcal 27.6 g 21.0 g 3.0 g
30 月	ゆかりごはん 牛乳 鶏肉と野菜の黒酢あん ワンタンスープ 杏仁フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 豚肉 なた ヨーグルト	麦ご飯 サラダ油 砂糖 片栗粉 揚げ油 じゃがいも ワンタン 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 干しいたけ チンゲン菜 にら ねぎ 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	696 kcal 22.2 g 18.2 g 3.0 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。

一日あたり平均	
エネルギー	651 kcal
たんぱく質	23.8 g
脂質	21.3 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。茶碗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？



周りに食べ物が飛び散ります。もし自分のお皿にそんなものが入ったら、本当にいやですね。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、周りには気がついて、落ち着いて食べることができません。

楽しい雰囲気の中で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、マナーをしっかり守りましょう。