

令和6年度11月 学校給食予定献立（11月1日～11月15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 金	2年1組の献立 ～秋の旬の食材を使用した献立～ 麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ りんご 春雨サラダ 大根とえのきのみそ汁	牛乳 鶏肉 ハム 豆腐 みそ	麦ご飯 片栗粉 揚げ油 はるさめ ごま油 ごま	にんにく 生姜 人参 ほうれん草 きゅうり 人参 大根 えのきたけ りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	715 kcal 24.7 g 22.3 g 2.5 g
4 月	文化の日 振替休日					
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！～						
5 火	※ 朝ごはんモデル献立（洋食）※ 背割れコッペパン 牛乳 カレーブルスト マカロニサラダ 卵スープ	牛乳 ウインナー ハム ベーコン 卵	背割れコッペパン 砂糖 マカロニ マヨネーズ ごま油	トマト にんにく キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ ぶなしめじ チンゲン菜 しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	586 kcal 22.8 g 29.1 g 2.1 g
6 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 かつお節 みそ 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	キャベツ とうもろこし 人参 きゅうり こんにゃく 大根 白菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	551 kcal 17.6 g 12.1 g 2.3 g
7 木	※ 朝ごはんモデル献立（和食）※ 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 油揚げ 大豆 豆腐	麦ご飯 砂糖 ごま サラダ油 じゃがいも 麩	こんにゃく 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
8 金	減塩メニューの日 麦ご飯 牛乳 さばの塩焼き ほうれん草のごま和え 秋野菜の煮物	牛乳 さば 鶏肉	麦ご飯 ごま ねりごま 砂糖 里芋	もやし 人参 ほうれん草 ごぼう こんにゃく 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	577 kcal 25.1 g 15.3 g 1.3 g
地場産物活用週間						
11 月	麦ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き 三色和え なめこのみそ汁	牛乳 豚ロース かつお節 豆腐 みそ	麦ご飯 砂糖	生姜 もやし 人参 ほうれん草 大根 白菜 なめこ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	586 kcal 26.1 g 17.5 g 2.4 g
12 火	米粉パン 牛乳 県産フライドチキン ブロッコリーのクリーミー和え 秋の味覚スープ	牛乳 フライドチキン 大豆 豚肉	米粉パン 揚げ油 マヨネーズ ねりごま 砂糖 さつまいも	ブロッコリー キャベツ 人参 ねぎ 大根 小松菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	591 kcal 26.6 g 25.1 g 2.3 g
13 水	麦ご飯 牛乳 豚丼の具 ミモザ和え 大根のみそ汁	牛乳 豚肉 卵 豆腐 みそ	麦ご飯 サラダ油 車ふ 砂糖	玉ねぎ こんにゃく にんにく 生姜 キャベツ 人参 小松菜 大根 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	619 kcal 24.3 g 16.2 g 2.4 g
14 木	麦ご飯 牛乳 県産かじきカツ スモークチキンと豆のサラダ 辛味豆腐汁	牛乳 カジキカツ 鶏肉 大豆 豚肉 豆腐 スモークチキン 大豆ミート みそ	麦ご飯 揚げ油 ごま油	キャベツ 人参 ブロッコリー 生姜 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	657 kcal 29.1 g 16.3 g 2.2 g
15 金	麦ご飯 牛乳 県産鶏つくね ほうれん草のごまサラダ 小松菜のみそ汁	牛乳 鶏つくね ツナ 豆腐 みそ 油揚げ	麦ご飯 砂糖 片栗粉 はるさめ ごま マヨネーズ	きゅうり 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	625 kcal 23.0 g 25.9 g 2.2 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11月 学校給食予定献立（11月18日～11月29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月	音楽会 繰替休業日					
19火	味噌タンメン 牛乳 ひじき入海藻サラダ ヨーグルト	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 ヨーグルト	中華めん サラダ油 ごま油 砂糖	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	613 kcal 27.2 g 14.3 g 3.5 g
20水	きのこピラフ 牛乳 人参とチーズのサラダ ポトフ	牛乳 ウィンナー ベーコン チーズ 鶏肉 粉チーズ	ご飯 バター オリーブ油 じゃがいも	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 いんげん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	614 kcal 19.8 g 22.9 g 2.4 g
21木	就学時健診のため、給食なし					
22金	根菜カレーライス 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 大根 柿	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	682 kcal 19.9 g 19.7 g 3.3 g
25月	 和食の日献立 麦ご飯 牛乳 さけの塩焼き うのはな炒り 凍み豆腐のみそ汁	牛乳 鮭 おから 鶏肉 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	ごぼう 人参 ねぎ 白菜 干しいたけ こんにゃく 小松菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	607 kcal 29.9 g 15.6 g 2.1 g
26火	キャロットパン 牛乳 鶏肉のスパイス焼き コールスローサラダ さつまいもシチュー	牛乳 鶏肉 ハム	キャロットパン 砂糖 オリーブ油 バター さつまいも	キャベツ 人参 枝豆 とうもろこし 玉ねぎ グリンピース 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	729 kcal 30.5 g 28.7 g 2.4 g
27水	麦ご飯 牛乳 れんこん入り肉団子 チャブチェ わかめスープ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ れんこん入り肉団子	麦ご飯 サラダ油 砂糖 はるさめ ごま ごま油	にんにく 生姜 人参 キャベツ たけのこ 干しいたけ 青ピーマン もやし チンゲン菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	583 kcal 20.8 g 15.3 g 2.4 g
28木	キムチチャーハン 牛乳 ごぼうサラダ もずくスープ みかんゼリー	牛乳 豚肉 ちくわ 鶏肉 豆腐 もずく	ご飯 サラダ油 マヨネーズ ねりごま みかんゼリー	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 えのきたけ 大根	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	656 kcal 22.5 g 20.6 g 3.2 g
29金	 2年2組の献立  秋の旬の食材を使用した献立 麦ご飯 牛乳 鶏のスパイシー唐揚げ 人参とさつまいものサラダ 秋野菜たっぷりみそ汁	牛乳 鶏肉 ハム 油揚げ みそ	麦ご飯 片栗粉 揚げ油 さつまいも オリーブ油 はちみつ マヨネーズ	生姜 にんにく 人参 ほうれん草 玉ねぎごぼう 大根 小松菜 白菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	724 kcal 24.3 g 25.5 g 2.7 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。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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	631 kcal 24.5 g 20.2 g 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。