



[6月 予定献立表]



表郷小学校

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
2月	麦ごはん	○	鶏肉のごまみそ焼き ビーフン炒め もずくスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン いか もずく とうふ なたと	ごはん さとう ごま ビーフン 油 ごま油	こまつな にんじん キャベツ たけのこ ねぎ えのき	563 kcal 28.0 g 16.4 g 2.1 g
3火	スパゲティナポリタン	○	フレンチサラダ ヨーグルトあえ	牛乳 ベーコン チキンハム ヨーグルト	ソフトめん オリーブ油 バター 小麦粉 さとう	にんじん たまねぎ たもぎたけ ピーマン トマト キャベツ きゅうり とうもろこし バイナップル もも バナナ みかん	618 kcal 22.3 g 17.4 g 2.2 g
4水	麦ごはん	○	さばのごまだれがけ 千草あえ のっぺい汁	牛乳 さば たまご 鶏肉 油揚げ	ごはん ごま さとう かたくり粉 さとも	しょうが ほうれんそう もやし にんじん キャベツ ほししいたけ だいこん ねぎ	623 kcal 30.4 g 21.8 g 2.1 g
5木	コッペパン	○	ブルーベリージャム チキングラタン イタリアンサラダ たまごスープ	牛乳 鶏肉 チーズ ツナ ベーコン たまご	コッペパン マカロニ バター 油 さとう かたくり粉 ブルーベリージャム ペンヤメルソース	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし ほうれんそう	578 kcal 26.8 g 25.6 g 3.1 g
6金	歯と口の健康週間メニュー かむかむわかめごはん	○	イカメンチ かみかみごぼうサラダ 打ち豆のみそ汁 歯と口の健康週間ゼリー	牛乳 ツナ とうふ 大豆 油揚げ イカメンチ	わかめごはん 油 ごま油 さとう ごま 歯と口の健康週間ゼリー	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし こまつな	631 kcal 24.5 g 20.2 g 2.4 g
9月	麦ごはん	○	ぎょうざ ひき肉とナスの中華炒め 中華コンスープ	牛乳 鶏肉 たまご とうふ ぎょうざ	ごはん 油 さとう かたくり粉 ごま油	なす ビーマン ねぎ にんじん しょうが とうもろこし 干しいたけ チンゲン菜	597 kcal 21.2 g 21.3 g 2.2 g
10火	麦ごはん	○	魚の味噌マヨ焼き きんぴらごぼう 彩り野菜と豚肉のごまスープ	牛乳 メルルーサ さつま揚げ 豚肉	ごはん さとう ごま油 さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	パセリ ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ ビーマン えのき	545 kcal 23.3 g 17.1 g 2.2 g
11水	地場産物活用週間 11～17日 麦ごはん	○	かつおのみそがらめ 五目豆 具だくさん汁 一口とちおとめゼリー	牛乳 鶏肉 とうふ かつお 大豆	ごはん 油 さとう ごま かたくり粉 さとも 一口とちおとめゼリー	しょうが ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん こまつな 干しいたけ	612 kcal 27.5 g 17.5 g 2.0 g
12木	米粉パン	○	りんごジャム チキンカツ ブロッコリーのおかか和え こまつなスープ	牛乳 チキンカツ かつお節 とうふ ベーコン	米粉パン 油 りんごジャム	ブロッコリー キャベツ にんじん こまつな たまねぎ 干しいたけ とうもろこし	590 kcal 28.0 g 22.6 g 2.3 g
13金	発芽胚芽米入りごはん	○	福島県産厚焼き玉子 いそあえ 豚肉とじゃがいもの味噌煮	牛乳 のり 豚肉 厚揚げ 厚焼き玉子	発芽胚芽米入りごはん じゃがいも 油 さとう	こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	597 kcal 23.9 g 18.6 g 2.0 g
16月	麦ごはん	○	福島県産いわしの甘露煮 和風あえ 呉汁	牛乳 ツナ 大豆 とうふ いわし	ごはん じゃがいも	きゅうり にんじん ブロッコリー だいこん ねぎ	569 kcal 26.9 g 15.9 g 2.3 g
17火	マーボーラーメン	○	水菜の三色あえ 福島県産ももゼリー	牛乳 豚肉 とうふ ちくわ	中華めん ごま油 さとう かたくり粉 ごま 福島県産ももゼリー	にんじん ねぎ にら みずな もやし こんにゃく 干しいたけ	600 kcal 27.3 g 30.1 g 3.6 g
18水	お弁当の日						
19木	きな粉揚げパン	○	国産ミートのハンバーグ キャベツのサラダ コンソメスープ	牛乳 きなこ 鶏肉 ハンバーグ	コッペパン 油 さとう じゃがいも	キャベツ きゅうり ブロッコリー とうもろこし にんじん たまねぎ グリンピース	546 kcal 23.6 g 24.2 g 2.4 g
20金	キムタクごはん	○	ひじきとツナのサラダ 大根と油揚げの味噌汁	牛乳 豚肉 たまご ひじき ツナ 油揚げ	ごはん 油 じゃがいも	にんじん ねぎ はくさい きゅうり キャベツ ブロッコリー だいこん	539 kcal 21.6 g 16.1 g 2.8 g
23月	おいしく減塩！統一献立 麦ごはん	○	豚肉のねぎ塩焼き サラスパ 鉄分たっぷりみそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ	ごはん ごま油 スパゲティ 油 さとう ごま	ねぎ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし こまつな もやし	599 kcal 23.4 g 21.6 g 1.8 g
24火	けんちんうどん	○	県産鶏つくね 甘酢漬け	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉	ソフトめん さとも 油 さとう かたくり粉	にんじん だいこん ごぼう ねぎ 干しいたけ きゅうり こんにゃく	627 kcal 29.9 g 19.2 g 2.6 g
25水	麦ごはん	○	ホキ和風フライ 五色和え 田舎汁	牛乳 ホキ ひじき 厚揚げ	ごはん 油 さとう ごま油 ごま じゃがいも こんにゃく	こまつな にんじん もやし さやいんげん とうもろこし ごぼう だいこん ねぎ	591 kcal 22.5 g 18.2 g 1.9 g
26木	お弁当の日(キッズシアター)						
27金	キーマカレーライス	○	海藻サラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 海藻ミックス ヨーグルト	ごはん さとう ごま油	たまねぎ にんじん ビーマン だいこん きゅうり キャベツ パセリ	699 kcal 27.1 g 20.3 g 2.8 g
30月	麦ごはん	○	野菜ミックス肉団子 ほうれん草のごまあえ 親子煮	牛乳 野菜ミックス肉団子 鶏肉 ちくわ 凍りとうふ たまご	ごはん ごま さとう	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ こんにゃく ねぎ 干しいたけ	566 kcal 23.7 g 16.8 g 2.4 g
※ 材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。 ※ 給食は、市の測定機で放射性物質の検査を行い、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。							595.0 kcal 25.4 g 20.1 g 2.4 g

月平均栄養価

食育月間

6月は食育月間です。

市では、食育の一環として、子どもの頃から薄味の習慣がつくように「減塩」に取り組んでいます。今月の食育月間に合わせて、市内事項給食校、給食センターの減塩メニューを組み合わせた市内統一「おいしく減塩！統一献立」を実施します。

香味野菜や酸味、ごまの風味を生かし、どのメニューも薄味でおいしく食べられるように工夫されています。