



こんだてひょう



今月の給食目標

よくかんで食べよう

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。むし歯予防のために「よくかんで食べることを心がけましょう！また、食後の歯みがきは、鏡をよく見て、ていねいにみがけるといいですね！

白河市立関辺小学校

日	献立名	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	1食分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	麦ご飯 牛乳 厚焼卵 五目きんぴら 豆腐のスープ	厚焼卵 鶏肉 さつま揚げ 豚肉 木綿豆腐	牛乳	麦ご飯 砂糖	594 kcal 26.9 g 18.5 g 2.5 g
3火	わかめうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 和風サラダ	鶏肉 油揚げ なると ちくわの磯辺揚げ ロースハム	わかめ 牛乳	うどん(ワタメ) 植物油	590 kcal 26.5 g 17.6 g 3.1 g
4水	★歯と口の健康週間献立★ 麦ご飯 牛乳 いわしのみぞれ煮 かまかみサラダ / 肉じゃが 歯と口の健康週間ゼリー	いわしのみぞれ煮 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ 塩昆布	麦ご飯 砂糖 じゃがいも 小車ふり レモンゼリー	631 kcal 28.1 g 15.7 g 1.8 g
5木	丸パン 牛乳 ハンバーグ 温野菜サラダ ボークビーンズ	ハンバーグ 大豆 豚肉	牛乳	丸パン じゃがいも	557 kcal 28.8 g 23.0 g 3.2 g
6金	チキンライス 牛乳 エビフライ ハムとキャベツのマリネ チンゲン菜スープ	鶏肉 エビフライ ロースハム ベーコン	牛乳	チキンライス 砂糖 植物油 オリーブ油	655 kcal 20.7 g 26.3 g 3.7 g
9月	麦ご飯 牛乳 鮭の三味焼き 大根とキャベツのサラダ 具だくさんみそ汁	鮭 ロースハム 木綿豆腐	牛乳	麦ご飯 砂糖 じゃがいも	531 kcal 25.6 g 13.4 g 1.9 g
10火	焼きそば 牛乳 ニラまんじゅう ツナサラダ 果物(オレンジ)	豚肉 ニラまんじゅう ツナ	牛乳	焼きそばめん 砂糖	716 kcal 30.3 g 21.4 g 3.5 g
11水	★市内統一減塩献立★ 麦ご飯 牛乳 豚肉のねぎ塩焼き サラダスパゲティ 鉄分たっぷりみそ汁	豚肉 生揚げ	牛乳	麦ご飯 サラスパ 砂糖	606 kcal 25.0 g 23.0 g 1.9 g
12木	<地域産物活用週間 18日まで> 米粉パン 牛乳 県産チキンカツ オニオンサラダ こまつなスープ	チキンカツ ウィンナー	牛乳	米粉パン	475 kcal 21.3 g 20.7 g 2.9 g
13金	県産のルウのボークカレー 牛乳 ブロッコリーのサラダ 県産一口いちごゼリー	豚肉	牛乳	発芽胚芽米入ご飯 じゃがいも 砂糖 一口いちごゼリー	704 kcal 21.4 g 25.7 g 3.0 g
16月	麦ご飯 牛乳 かつおのみそがらめ 磯香和え なめこのみそ汁	かつお 木綿豆腐	牛乳	麦ご飯 かたくり粉 砂糖	538 kcal 26.5 g 14.8 g 1.8 g
17火	白河ラーメン 牛乳 県産東北しゅうまい 大豆サラダ	焼き豚 なると しゅうまい 大豆	牛乳	中華めん(ワタメ) 砂糖	575 kcal 27.5 g 15.9 g 3.5 g

日	献立名	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	1食分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
18水	麦ご飯 牛乳 県産たれ付肉団子 小松菜ともやしのごま和え 豚汁 ミニオムレット	たれ付肉団子 豚肉 木綿豆腐	牛乳	麦ご飯 砂糖 さといも	505 kcal 19.9 g 14.5 g 1.5 g
19木	弁当				
20金	麦ご飯 牛乳 のりたまふりかけ 若竹信田(外付) 塩こんぶあえごまつなのみそ汁	若竹信田煮 木綿豆腐	牛乳 塩昆布 わかめ	ふりかけご飯 ごま油	457 kcal 15.8 g 11.0 g 1.7 g
23月	麦ご飯 牛乳 豆腐ナゲット 豚肉とキャベツの炒めもの 大根と厚揚げのみそ汁	豆腐ナゲット 豚肉 生揚げ	牛乳 わかめ	麦ご飯 砂糖 かたくり粉	605 kcal 21.7 g 23.2 g 1.9 g
24火	和風きのこスパゲティ 牛乳 ジャコシャキサラダ ぶどうゼリー	ベーコン	のり 牛乳	スパゲティ 砂糖 ぶどうゼリー	701 kcal 24.4 g 26.5 g 1.9 g
25水	★白河センター献立★ 麦ご飯 牛乳 鶏肉のレモン漬け もやしの香味和え ニラたま汁	鶏肉 木綿豆腐 たまご	牛乳	麦ご飯 かたくり粉 砂糖	586 kcal 27.6 g 18.4 g 2.4 g
26木	弁当				
27金	麦ご飯 牛乳 ぎょうざ 春巻サラダ 麻婆豆腐	ぎょうざ ロースハム 錦糸たまご 豚ひき肉 木綿豆腐	牛乳	麦ご飯 はるさめ 砂糖 かたくり粉	682 kcal 32.1 g 24.9 g 2.4 g
30月	麦ご飯 牛乳 あじフライ ほうれんそうのおかか和え じゃがいものそぼろ煮	あじフライ かつお節 鶏ひき肉	牛乳	麦ご飯 じゃがいも 砂糖 かたくり粉	656 kcal 28.6 g 20.0 g 1.9 g
6月は 食育週間 です					
市では食育の一環として、子どもの頃からうす味の習慣がつかうように「減塩」に取り組んでいます。今月の食育月間に合わせて、市内各校給食校、給食センターの減塩メニューを組み合わせた市内統一献立「おいしく減塩！統一献立」を実施します。香味野菜や酸味、ごまの風味を活かし、どのメニューもうす味でも美味しく食べられるように工夫されています。					

6月の児童(8～9歳)の栄養価平均 エネルギー598Kcal たんぱく質25.2g 脂質19.7g 塩分2.4g

※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。