

令和5年度4月 学校給食予定献立 (4月6日～4月19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			
6 木	入学式						
7 金	麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ 春雨サラダ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン	麦ごはん 片栗粉 揚げ油 はるさめ ごま油 ごま じゃがいも	生姜 にんにく ほうれん草 きゅうり 人参 玉ねぎ キャベツ 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	682 kcal 23.0 g 23.1 g 2.0 g	
10 月	三色ごはん 牛乳 ほうれん草のごまサラダ わかめと豆腐のみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 卵 ツナ 豆腐 みそ わかめ	ごはん 砂糖 サラダ油 はるさめ ごま マヨネーズ	生姜 枝豆 きゅうり 人参 ほうれん草 大根 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	667 kcal 28.9 g 24.2 g 2.4 g	
11 火	黒糖パン 牛乳 タンドリーチキン ポテトサラダ アルファベットスープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ハム ベーコン	黒糖パン 砂糖 はちみつ じゃがいも マヨネーズ マカロニ	生姜 にんにく 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	695 kcal 26.0 g 29.9 g 2.9 g	
12 水	麦ご飯 牛乳 さわらの西京焼き 磯香和え なめこのみそ汁	牛乳 さわらの西京焼き きざみのり 豆腐 みそ	麦ごはん じゃがいも	キャベツ もやし ほうれん草 人参 なめこ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	560 kcal 25.5 g 14.6 g 1.9 g	
13 木	麦ご飯 牛乳 手作りハンバーグ 水菜サラダ チーズスープ	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 おから 卵 ツナ ウィナー 粉チーズ	麦ごはん パン粉 砂糖 マヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ 大根 きゅうり 人参 みずな とうもろこし ほうれん草	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	697 kcal 26.7 g 22.6 g 2.4 g	
14 金	チキンカレー 牛乳 コーンサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 チーズ ハム ヨーグルト	麦ごはん じゃがいも 砂 糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり キャベツ とうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	751 kcal 23.4 g 21.9 g 2.8 g	
17 月	授業参観の繰替休業日						
18 火	ピザトースト 牛乳 海藻とこんにやくのサラダ クリームスープ 清美オレンジ	牛乳 サラミ チーズ 海藻ミックス ツナ ベーコン 生クリーム	食パン こんにやく バター	玉ねぎ マッシュルーム 青ピーマン キャベツ 大根 人参 白菜 とうもろこし グリンピース パセリ 清美オレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	474 kcal 17.9 g 21.7 g 2.8 g	
19 水	※ 入学・進級お祝い献立 ※ ちらし寿司 牛乳 三色和え お祝いすまし汁 お祝いいちごゼリー	牛乳 油揚げ えび 錦糸卵 きざみのり かつお節 豆腐 ほたてが いなると	ごはん 砂糖 花麩 お祝いいちごゼリー	人参 かんぴょう れんこん 干しいたけ 絹さや もやし ほうれん草 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	566 kcal 19.3 g 14.0 g 2.4 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5年度4月 学校給食予定献立 (4月20日～4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			
20 木	小学校教育研究会のため 給食なし						
21 金	麦ご飯 牛乳 えびシュウマイ パンサンスー たけのこ入麻婆豆腐	牛乳 えびシュウマイ ハム 豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆ミート みそ	麦ごはん はるさめ ごま サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油	大根 きゅうり 生姜 にんにく 人参 たら たけのこ ねぎ 干しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	697 kcal 29.3 g 22.8 g 2.2 g	
24 月	麦ご飯 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き ひじきの炒め煮 豚汁	牛乳 鶏肉 みそ ひじき 鶏肉 油揚げ 大豆 豚肉 豆腐 みそ	麦ごはん 砂糖 ごま サラダ油 こんにやく さといも	干しいたけ 人参 いんげん ごぼう 大根 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	650 kcal 27.7 g 21.1 g 2.4 g	
25 火	みそラーメン 牛乳 もやしの梅おかか和え 河内晩柑	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート みそ 鶏肉 かつお節	中華めん ごま油 ごま 砂糖	にんにく 生姜 人参 もやし キャベツ しなちく とうもろこし ねぎ たら きゅうり 梅ゆかり 河内晩柑	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	542 kcal 24.8 g 12.5 g 3.9 g	
26 水	ウェルカムランチ 麦ご飯 豚肉の生姜焼き 春キャベツのサラダ 鶏ごぼ汁	豚ロース ハム 鶏肉 油揚げ	麦ごはん オリーブ油 里芋	生姜 キャベツ 人参 きゅうり にんにく ごぼう 大根 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	542 kcal 24.5 g 16.6 g 2.2 g	
27 木	麦ご飯 牛乳 鮭の香草焼き ブロッコリーのおかか和え 春キャベツのみそ汁	牛乳 生鮭 かまぼこ かつお節 油揚げ みそ	麦ごはん パン粉 オリーブ油 じゃがいも	キャベツ ブロッコリー 人参 玉ねぎ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	635 kcal 29.0 g 19.4 g 2.3 g	
28 木	遠足運動のため 弁当持参						

※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	628 kcal
たんぱく質	25.1 g
脂質	20.3 g
食塩相当量	2.5 g

給食当番は身支度も大切な仕事です！



○なぜマスクをつけるの？

せきやくしゃみをしたときに、バイキンが飛んで、みんなが食べる給食につかないようにするためです。口や鼻はしっかりとおおひましょう。

○なぜ、ぼうしをかぶるの？

かみの毛が給食に入るのを防ぐためです。かみの毛はぼうしの中に入れて、長い人は結びましょう。

○なぜ手を洗うの？

いろいろな所をさわる手には、見えないバイキンがたくさんついています。バイキンが給食につかないように、せっけんで手をきれいに洗います。

○なぜ白衣を着るの？

洋服についているゴミやほこりが、給食に入らないようにするためです。また、もりつけをしたときにこぼしてしまっても、洋服がよごれないようにするためです。

○なぜ具合が悪いとお仕事できないの？

少しでも具合が悪い場合は、先生に言って給食当番をお休みします。お友達にうつる病気にかかっているかもしれないからです。

◎ 身支度をするのは クラスのみんなのため！

給食は、ほこりやばい菌などが入らないように、きびしくチェックして作られ、教室に運ばれています。ですから、最後に給食を用意する給食当番の仕事は大切です。クラスのみんなのために、給食にほこりやばい菌などがつかないように、身支度をきちんと行いましょう。

