

令和5年度3月 学校給食予定献立（3月1日～3月14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	思い出を語る会・弁当持参						
4 月	麦ご飯 牛乳 ケチャップ肉団子 コーンサラダ じゃがいものポタージュ	牛乳 ケチャップ 肉団子 ハム	麦ご飯 砂糖 じゃがいも バター	人参 きゅうり キャベツ とうもろこし 玉ねぎ パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	702 kcal 23.5 g 22.4 g 2.3 g	
5 火	タンタン麺 牛乳 大学芋 ミモザ和え	牛乳 豚ひき肉 みそ 卵	中華めん ごま ねりごま ごま油 さつまいも 揚げ油 砂糖 水あめ サラダ 油	にんにく 人参 もやし しなちく とうもろこし たらねぎ キャベツ 小松菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	640 kcal 23.4 g 29.6 g 3.4 g	
6 水	 ウェルかむランチ  麦ご飯 鶏の唐揚げ かみかみサラダ 根菜汁	鶏肉 ソフトさきいか みそ	麦ご飯 片栗粉 揚げ 油 サラダ油 砂糖 ごま 里芋 さつまいも こんにゃく	生姜 にんにく キャベツ もやし 人参 きゅうり 大根 白菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	521 kcal 16.4 g 13.1 g 2.2 g	
7 木	三色ごはん 牛乳 糸かまサラダ えのきと豆腐のみそ汁 いちご	牛乳 鶏ひき肉 卵 かまぼこ かつお節 豆腐 みそ わかめ	ご飯 砂糖 サラダ油	生姜 枝豆 キャベツ もやし 人参 大根 えのきたけ ねぎ いちご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	599 kcal 29.4 g 16.9 g 2.6 g	
8 金	ナン 牛乳 人参とチーズのサラダ ひき肉カレー さくらゼリー	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 チーズ ベーコン	ナン サラダ油 じゃがいも オリーブ 油 さくらゼリー	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 グリーンピース ブロッコリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	631 kcal 24.9 g 25.2 g 3.5 g	
11 月	ゆかりごはん 牛乳 酢豚 太平燕 デコボン	牛乳 豚肉 うずら卵 いか えび 豚肉	麦ご飯 片栗粉 揚げ 油 砂糖 じゃがいも はるさめ ごま油	梅ゆかり 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 たけのこ 干しいたけ 青ピーマン もやし きくらげ たら デコボン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	668 kcal 25.8 g 16.2 g 3.3 g	
12 火	ピザトースト 牛乳 スパゲティサラダ 菜の花チャウダー	牛乳 サラミ チーズ ハム ベーコン あさり 粉チーズ	食パン スパゲティ オリーブ油 マヨネー ズ じゃがいも バター	玉ねぎ マッシュルーム 青ピーマン キャベツ 人参 きゅうり 菜の花	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	706 kcal 26.2 g 32.3 g 3.3 g	
13 水	 減塩メニューの日  麦ご飯 牛乳 肉餃子 ヨーグルト もやしのラー油和え 麻婆豆腐	牛乳 ハム 豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆ミート みそ ヨーグルト	麦ご飯 ごま油 砂糖 サラダ油 片栗粉	もやし 人参 ほうれん草 生姜 にんにく たらねぎ 干しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	690 kcal 29.4 g 21.8 g 1.8 g	
14 木	麦ご飯 牛乳 魚の香草焼き 五目きんぴら いも団子汁	牛乳 鮭 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 油揚げ	麦ご飯 パン粉 オリーブ油 サラダ油 こんにゃく 砂糖 ごま いももちボール	ごぼう 人参 たけのこ れんこん いんげん 大根 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	698 kcal 30.6 g 22.0 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5年度3月 学校給食予定献立（3月15日～3月22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		
15 金	職員リクエスト献立 麦ご飯 牛乳 鶏唐のネギソースがけ いちごクレープ 春雨サラダ ワンタンスープ	牛乳 鶏肉 ハム 豚ひき肉 なた	麦ご飯 片栗粉 揚げ油 ごま油 砂糖 はるさめ ごま ワンタン いちごクレープ	にんにく 生姜 ねぎ ほうれん草 きゅうり 人参 玉ねぎ 干しいたけ チンゲン菜 なら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	773 kcal 24.6 g 27.1 g 2.4 g
18 月	麦ご飯 牛乳 手作りハンバーグ かぼちゃのサラダ きのコスープ	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 卵 ヨーグルト チーズ ベーコン 粉チーズ	麦ご飯 パン粉 砂糖 さつまいも マヨネーズ	玉ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ 人参 キャベツ ぶなしめじ えのきたけ チンゲン菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	763 kcal 27.3 g 24.6 g 2.3 g
19 火	揚げパン 鶏肉のスパイス焼き ブロッコリーのクリーミー和え 冬のミネストローネ	牛乳 鶏肉 大豆 ベーコン	コッペパン 揚げ油 砂糖 グラニュー糖 マヨネーズ ねりごま オリーブ油 マカロニ	ブロッコリー キャベツ 人参 にんにく 玉ねぎ セロリ 大根 ぶなしめじ 白菜 トマト パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	687 kcal 26.7 g 33.5 g 2.2 g
20 水	春分の日					
21 木	卒業・進級お祝い献立 赤飯 牛乳 えびフライ 手づくりタルト ごまサラダ お祝いすまし汁	牛乳 小豆 えびフライ ツナ ほたてがし 豆腐 なた	ご飯 ごま 揚げ油 はるさめ ごま マヨネーズ 花麩 タルト ホップクリーム チョコレート	きゅうり 人参 小松菜 大根 ぶなしめじ ほうれん草 いちご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	768 kcal 26.3 g 24.8 g 2.0 g
22 金	卒業式					

※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、子どもの頃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	680 kcal
たんぱく質	25.7 g
脂質	23.8 g
食塩相当量	2.5 g

1年間の食生活を振り返ってみよう

●毎朝、朝ごはんを食べてから登校した。



●マナーを守って食事をするのができた。

食べ方のマナーに 気をつけよう!



●食べ物の命や、食べ物を作ってくれた人に、感謝の気持ちをもつのができた。



●食事の準備や片付けに協力することができた。



●好き嫌いなく、なんでも食べることができた。



できなかったところは、
来年度にいかせる
ようにしましょう!

