



令和6年 4月 学校給食予定献立表



白河市学校給食センター

日	曜日	献立名	赤のなかまの食品	緑のなかまの食品	黄のなかまの食品	栄養価	休みの学校
			おもに体をつくるもと	おもに体の調子を整えるもと	おもにエネルギーのもと		
9	火	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ和風ソースがけ もやしの香味あえ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 豆腐ハンバーグ 糸かまぼこ 油揚げ わかめ	えのき 玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり 小松菜	ごはん 砂糖 片栗粉 いりごま ごま油 じゃがいも	エネルギー 564・696 Kcal たんぱく質 20.8・25.4 g 脂質 16.3・19.5 g 食塩相当量 2.4・2.9 g	五箇小 中央中 南中
10	水	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ 糸かまサラダ 春キャベツのみそ汁 お祝いデザート	牛乳 鶏肉 糸かまぼこ 豆腐 わかめ	しょうが キャベツ きゅうり 人参	ごはん 片栗粉 揚げ油 じゃがいも お祝いデザート	エネルギー 631・740 Kcal たんぱく質 24.3・28.5 g 脂質 16.3・18.0 g 食塩相当量 2.0・2.3 g	
11	木	スパゲティナポリタン 牛乳 イタリアンサラダ プリン	牛乳 ベーコン	にんにく 玉ねぎ 人参 たまねぎ ピーマン パセリ 大根 コーン キャベツ ブロッコリー きゅうり	スパゲティ バター 小麦粉 片栗粉 米サラダ油 プリン	エネルギー 686・805 Kcal たんぱく質 22.6・26.3 g 脂質 19.0・21.0 g 食塩相当量 2.4・2.9 g	全中
12	金	チキンカレーライス 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 シュレットチーズ 海藻	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 パセリ 水菜 キャベツ 大根 コーン	ごはん 米サラダ油 じゃがいも 砂糖 ごま油	エネルギー 717・844 Kcal たんぱく質 22.8・25.8 g 脂質 23.5・26.6 g 食塩相当量 3.1・3.6 g	
15	月	ごはん 牛乳 春巻き チンジャオロース ワンタンスープ	牛乳 春巻き 豚肉	にんにく ピーマン 筍 干しいたけ もやし 人参 ねぎ にはら	ごはん 揚げ油 ごま油 砂糖 片栗粉 ワンタン 米サラダ油	エネルギー 686・810 Kcal たんぱく質 23.8・28.3 g 脂質 25.6・26.9 g 食塩相当量 3.0・3.5 g	
16	火	黒糖パン 牛乳 ポテトミートグラタン コールスローサラダ 茎わかめのスープ	牛乳 豚ひき肉 シュレットチーズ 茎わかめ 豆腐	玉ねぎ 人参 キャベツ マッシュルーム きゅうり コーン 白菜	黒糖パン じゃがいも 小麦粉 米サラダ油	エネルギー 771・944 Kcal たんぱく質 28.2・34.0 g 脂質 23.3・27.3 g 食塩相当量 3.2・3.9 g	小田川小 みさか小
17	水	ごはん 牛乳 サケの塩焼き もやしのひき肉炒め あおさのみそ汁 さくらゼリー	牛乳 サケ 豚ひき肉 ひきわり大豆 あおさのり 豆腐	人参 もやし にはら えのき ねぎ	ごはん 米サラダ油 マロニー 片栗粉 ごま油 さくらゼリー	エネルギー 579・686 Kcal たんぱく質 26.8・31.5 g 脂質 14.6・16.1 g 食塩相当量 2.4・2.7 g	
18	木	わかめうどん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ 塩こんぶあえ	牛乳 わかめ 鶏肉 油揚げ なたと巻 ちくわ 青のり 塩昆布	ごぼう 干しいたけ 人参 ねぎ キャベツ 大根 きゅうり しょうが	ソフト麺 小麦粉 揚げ油 ごま油	エネルギー 628・798 Kcal たんぱく質 26.1・32.4 g 脂質 18.5・20.5 g 食塩相当量 3.2・3.8 g	
19	金	ごはん 牛乳 手作りコロッケ(ソース) アスパラサラダ なめこ汁	牛乳 豚ひき肉 粉チーズ 豆腐	玉ねぎ パセリ アスパラ キャベツ 人参 きゅうり なめこ 白菜 ねぎ	ごはん じゃがいも 米サラダ油 バター 揚げ油 小麦粉 パン粉	エネルギー 619・736 Kcal たんぱく質 20.8・23.8 g 脂質 17.8・19.8 g 食塩相当量 2.1・2.3 g	五箇小
22	月	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 五目ビーフン 白菜と厚揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 ベーコン 厚揚げ	しょうが 人参 小松菜 キャベツ 干しいたけ 白菜 たまねぎ ねぎ	ごはん ビーフン 砂糖 米サラダ油 ごま油	エネルギー 650・784 Kcal たんぱく質 24.3・28.6 g 脂質 24.6・28.6 g 食塩相当量 2.3・2.7 g	小田川小 中央中
23	火	食パン 牛乳 いちご&マーガリン チーズフォンデュコロッケ ごぼうサラダ ミネストローネ	牛乳 大豆 ベーコン チーズフォンデュコロッケ 粉チーズ	ごぼう 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ セロリ マッシュルーム にんにく パセリ	食パン じゃがいも すりごま いちご&マーガリン 揚げ油 マヨネーズ マカロニ バター オリーブオイル	エネルギー 741・908 Kcal たんぱく質 24.0・29.0 g 脂質 29.7・35.1 g 食塩相当量 2.9・3.6 g	中央中
24	水	『減塩メニューの日』 ごはん 牛乳 さわらの西京焼き ほうれん草のごまあえ 豚汁	牛乳 さわらの西京焼き 豚肉 豆腐	ほうれん草 キャベツ もやし 人参 ごぼう 大根 白菜 こんにゃく ねぎ	ごはん すりごま ねりごま 砂糖 じゃがいも 米サラダ油	エネルギー 614・735 Kcal たんぱく質 27.6・32.5 g 脂質 19.7・22.4 g 食塩相当量 1.6・1.8 g	中央中
25	木	若菜ごはん 牛乳 彩り野菜の厚焼き玉子 大根のきんぴら わかめのみそ汁	牛乳 さつま揚げ 彩り野菜の厚焼き玉子 豆腐 わかめ	大根 人参 こんにゃく いんげん 白菜	若菜ごはん いりごま 砂糖 ごま油 米サラダ油 じゃがいも	エネルギー 602・692 Kcal たんぱく質 20.2・22.3 g 脂質 21.7・22.4 g 食塩相当量 2.7・3.1 g	
26	金	キーマカレーライス 牛乳 シャキシャキサラダ 河内ばんかん	牛乳 豚ひき肉 大豆 シュレットチーズ 青大豆 かつお節	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 パセリ コーン れんこん きゅうり 河内ばんかん	ごはん 米サラダ油 じゃがいも 砂糖	エネルギー 677・815 Kcal たんぱく質 21.3・24.7 g 脂質 21.7・24.9 g 食塩相当量 2.5・3.0 g	白二中 南中
30	月	背割れコッペパン 牛乳 ロングウインナー(ケチャップ) チーズサラダ ファイバースープ	牛乳 ロングウインナー チーズ ベーコン	きゅうり キャベツ コーン 寒天 かんぴょう 人参 小松菜 しめじ	背割れコッペパン 米サラダ油	エネルギー 724・858 Kcal たんぱく質 25.4・29.7 g 脂質 28.9・31.5 g 食塩相当量 3.6・4.2 g	中央中

※ 材料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。(4月給食日 15日)

※ 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。

小学校栄養価平均 エネルギー659Kcal たんぱく質23.9g 脂肪21.4g 食塩相当量2.6g

中学校栄養価平均 エネルギー790Kcal たんぱく質28.1g 脂肪24.0g 食塩相当量3.0g



学校給食のレシピ紹介

4月16日の献立より



<茎わかめのスープ>

○材料 4人分

- 乾燥茎わかめ 大さじ1
- ※生の茎わかめなら30g
- 白菜 2枚(120g)
- 人参 1cm(15g)
- 豆腐 1/4丁(80g)
- コンソメ 小さじ1
- 塩 小さじ1/4
- しょうゆ 小さじ1と1/2

○作り方

- ① 茎わかめは袋の表示通りに戻します。(生の茎わかめの場合は細切りにします)
- ② 白菜はざく切り、人参は千切り、豆腐はさいの目切りにします。
- ③ 水500mlを沸騰させ、野菜と茎わかめを加え煮ます。
- ④ 豆腐と★を加えて味を整え、ひと煮立ちさせたら完成です！

茎わかめは春が旬の食材です。
茎わかめで食物繊維、豆腐でたんぱく質を補えるので、朝食にもおすすめの一品です。
お好みで溶き卵を加えてもおいしく食べられます！

減塩メニューの日

学校給食では、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。子どもの頃からのうす味の習慣は、将来の健康につながります。

かつお節やこんぶのだし、ごまやレモンの香り等を効かせることでおいしく減塩することができます。ご家庭でも、「いつもよりちょっとうす味」に取り組んでみましょう！