



3月 給食よていこんだてひょう



令和6年度

白河市立釜子小学校

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
3月	<ひな祭り献立> ちらし寿司	○	メバルの塩こうじ漬け 菜の花のごまあえ すまし汁 桜もち	牛乳 油揚げ たまご のり メバル 鶏肉 豆腐 あさり	ごはん さとう ごま 桜もち	にんじん 干しいたけ しょうが きぬさや 菜の花 もやし ねぎ みつば	583 kcal 26.7 g 14.3 g 2.5 g
4火	<かみかみ献立> ごはん	○	豚肉のみそ焼き 五目きんぴら さつま汁 かみかみデザート(大豆・小魚)	牛乳 豚肉 鶏肉 厚揚げ 煮干し 大豆	ごはん さとう ごま こめ油 さつまいも	にんじん ごぼう れんこん いんげん こんにゃく 干しいたけ 大根 ねぎ	657 kcal 27.9 g 21.1 g 2.0 g
5水	<減塩献立> ごはん	○	ギョーザ ホイコーロー ワントンスープ	牛乳 ギョーザ 豚肉 鶏肉	ごはん さとう ごま油 ワンタン	にんじん ピーマン キャベツ ねぎ しょうが にんにく もやし にら 白菜	618 kcal 25.2 g 18.7 g 1.9 g
6木	五目うどん	○	アジフリッター かみかみサラダ	牛乳 アジフリッター 鶏肉 油揚げ なると さきいか	ソフト麺 大豆油 さとう ごま油 ごま	人参 ごぼう 干しいたけ 小松菜 ねぎ 切り干し大根 きゅうり	626 kcal 28.1 g 22.1 g 2.8 g
7金	チキンライス	○	海藻サラダ 豆入りポテトスープ フルーツタルト	牛乳 わかめ こんぶ ベーコン いんげん豆	チキンライス ごま油 さとう じゃがいも ホイップクリーム タルトカップ	きゅうり にんじん キャベツ コーン 玉ねぎ かぶ いちご パセリ	722 kcal 18.6 g 28.6 g 3.3 g
10月	<6年生が考えた献立> ごはん	○	さばのみそ煮 キャベツの浅漬け けんちん汁 ブルーベリーゼリー	牛乳 さばのみそ煮 豆腐	ごはん さといも こめ油 ブルーベリーゼリー	キャベツ 大根 きゅうり にんじん こんにゃく 干しいたけ ねぎ ごぼう	631 kcal 21.7 g 19.6 g 2.5 g
11火	ココア揚げパン	○	スペイン風オムレツ コールスローサラダ 白菜と肉だんごのスープ	牛乳 スペイン風オムレツ 肉だんご	コッペパン さとう 大豆油 マロニー	キャベツ にんじん きゅうり コーン 白菜 干しいたけ ねぎ しょうが	623 kcal 22.6 g 24.0 g 2.6 g
12水	<せんいたっぷり献立> ポークカレーライス	○	フレンチサラダ せとか	牛乳 豚肉	ごはん じゃがいも こめ油	玉ねぎ にんじん りんご パセリ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン せとか	667 kcal 20.0 g 21.0 g 2.7 g
13木	みそラーメン	○	中華サラダ クリーム大福	牛乳 豚肉 ロースハム	中華麺 ごま油 マロニー ごま さとう クリーム大福	にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ もやし にら メンマ にんにく しょうが きゅうり	605 kcal 25.7 g 16.3 g 3.3 g
14金	弁 当 持 参 日						
17月	<6年生が考えた献立> ごはん	○	鶏のから揚げ ポテトサラダ なめこ汁	牛乳 鶏肉 ロースハム 豆腐 煮干し	ごはん かたくり粉 じょうしん粉 大豆油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	しょうが 玉ねぎ きゅうり にんじん なめこ ねぎ 白菜	655 kcal 25.5 g 25.7 g 2.2 g
18火	食パン	○	いちご&マーガリン マカロニグラタン グリーンサラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 チーズ ウインナー	食パン いちご&マーガリン マカロニ じゃがいも	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ ブロッコリー きゅうり にんじん セロリ パセリ	678 kcal 27.7 g 27.7 g 2.7 g
19水	<卒業お祝い献立> ごはん	○	手作りハンバーグケチャップソース コーンサラダ 豆腐とたまごのスープ お祝いデザート	牛乳 豚肉 たまご ベーコン 豆腐 なると	ごはん パン粉 さとう かたくり粉 お祝いデザート	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン にんじん たけのこ ねぎ	725 kcal 26.8 g 26.4 g 2.3 g
21金	卒業式 ~ご卒業おめでとうございます~						

計12食 ※材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※ 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。



3月栄養価平均 エネルギー649kcal たんぱく質24.7g 脂質22.1g 食塩相当量2.6g