

# 令和7年3月 献立表

白河第五小学校

日 曜	献立名	血や肉・骨になる あかの仲間	熱や力のもとになる きいろの仲間	体の調子をととのえる みどりの仲間	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	<b>☆ひなまつりにんだて☆</b> ちらしずし ぎゅうにゅう さわらはるかづけ なのはなのごまあえ すましじる / ひなまつりデザート	牛乳 さわらの春香漬 鶏肉 木綿豆腐 なると	ちらし寿司 砂糖 ごま ひなまつりゼリー	きぬさやれんこん だけのこ 干しいだけ かんひょう 菜の花 ほうれんそう にんじん もやし えのきだけ こまつな	671 kcal 31.9 g 19.2 g 2.9 g
4火	タンメン ぎゅうにゅう さくらしゅうまい しおこんぶあえ	豚肉 なると 牛乳 しゅうまい 塩昆布	中華めん(リトマ) ごま ごま油 植物油 がたり粉	もやし 玉ねぎ にんじん キャベツ 干しいだけ だけのこ きくらげ にんにく しょうが だいこん きゅうり	552 kcal 25.7 g 16.9 g 3.0 g
5水	<b>☆おねせいはいょうきょうしつ☆</b> むぎごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき ひじきのもの あさりのみそしる / シューアイス	牛乳 鮭 大豆 ひじき さつま揚げ あさり わかめ 木綿豆腐	麦ご飯 植物油 砂糖 シューアイス	こんにゃく にんじん ごぼう いんげん 干しいだけ ねぎ	599 kcal 30.8 g 17.7 g 2.1 g
6木	ホットドック ぎゅうにゅう コールスローサラダ カレーふうみのコンソメスープ	フランクフルト 牛乳 ロースハム ウィンナー	コッパン 砂糖 マヨネーズ じゃがいも	キャベツ にんじん 玉ねぎ きゅうり とうもろこし ほうれんそう	686 kcal 24.2 g 33.9 g 3.1 g
7金	むぎごはん ぎゅうにゅう ぎんダラのさいきょうつけ ほうれんそうのチーズあえ こんさいのごまじる	牛乳 銀タラの西京漬け チーズ 油揚げ	麦ご飯 さといも ごま	キャベツ にんじん ほうれんそう だいこん ごぼう ねぎ こまつな	606 kcal 28.4 g 19.4 g 2.2 g
10月	<b>☆こうちょうせんせいリクエストこんだて☆</b> わかめごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ サラスパサラダ なめこのみそしる / もちクリームアイス	わかめ 牛乳 鶏肉 ロースハム 木綿豆腐	わかめごはん かたくり粉 植物油 サラスパ 砂糖 ごま マヨネーズ モチクリームアイス	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ きゅうり とうもろこし キャベツ なめこ ねぎ	799 kcal 27.0 g 28.6 g 2.6 g
11火	<b>★ほうさいきゅうしよく★</b> きゅうきゅうカレー ぎゅうにゅう クロワッサン カップでヤクルト	牛乳	救給食カレー クロワッサン カップdeヤクルト		622 kcal 13.3 g 32.1 g 1.8 g
12水	しらすかふうソースカツどん ぎゅうにゅう ゆでキャベツ わかめととうふのみそしる チーズ	ロースカツ 牛乳 わかめ 木綿豆腐 チーズ	麦ご飯 りんごジュース 植物油 砂糖	キャベツ にんじん ねぎ	613 kcal 23.5 g 19.9 g 2.7 g
13木	しよくパン ぎゅうにゅう いちご&マーガリン ポテトカップグラタン キャベツのサラダ・ ミネストローネ	牛乳 ポテトカップグラタン ロースハム ベーコン	食パン いちごジャム&マーガリン 植物油 砂糖 マカロニ じゃがいも オリーブ油	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし 玉ねぎ セロリー にんにく トマト パセリ	499 kcal 18.7 g 19.7 g 2.9 g
14金	ポークカレー ぎゅうにゅう かいそうサラダ ゆめオレンジゼリー	豚肉 牛乳 海藻サラダ わかめ	麦ご飯 じゃがいも 植物油 ごま油 砂糖 夢オレンジゼリー	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	686 kcal 19.9 g 25.3 g 2.9 g
17月	<b>★しらかわセンターこんだて★</b> むぎごはん ぎゅうにゅう さばのごまこしょうやき いそあえ のっぺいじる	牛乳 さばのり 鶏肉 生揚げ	麦ご飯 ごま さといも かたくり粉	ほうれんそう もやし にんじん だいこん こんにゃく	572 kcal 27.5 g 18.8 g 2.1 g
18火	<b>☆おねせいリクエストこんだて☆</b> しょうゆらーめん ぎゅうにゅう やきふた のりとキャベツのさっぱりサラダ アイスクリーム	鶏肉 なると 牛乳 焼き豚 のり	中華めん(リトマ) 植物油 アイスクリーム	味付きメンマ しょうが にんにく ほうれんそう ねぎ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	655 kcal 32.1 g 18.9 g 3.3 g
19水	修了式 (お弁当)				
21金	卒業式 (給食なし)				
<p><b>☆ひなまつり☆</b> ひなまつりは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句の一つ「上巳(じょうし)の節句」が起源です。 季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。 桃の花やひな人形を飾り、様々な願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。</p>					
<p>※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。 ※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。</p>				<p>3月の児童(8~9歳)の 栄養価平均</p>	
				<p>630 kcal 25.3 g 22.5 g 2.6 g</p>	

