

令和6年度3月 学校給食予定献立（3月3日～3月13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		
3月	思い出を語る会・弁当持参					
4火	!! 6年生はテーブルマナー給食のため、一部別メニューになります !!					
	スライス丸パン 牛乳				エネルギー	655 kcal
	チーズインハンバーグ	牛乳 かまぼこ チーズインハンバーグ	スライス丸パン サラダ油 砂糖	枝豆 キャベツ 人参	たんぱく質	26.8 g
	枝豆サラダ	生クリーム	バター	玉ねぎ とうもろこし パセリ	脂質	28.0 g
	コーンポタージュ				食塩相当量	2.4 g
5水	 減塩メニューの日 					
	麦ごはん 牛乳				エネルギー	596 kcal
	さばの塩焼き	牛乳 さば ハム 大豆 塩昆布 かつお節	麦ご飯 サラダ油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり とうもろこし 大根 えのきたけ	たんぱく質	27.9 g
	元気サラダ	豆腐 みそ			脂質	18.3 g
	豆腐とわかめのみそ汁				食塩相当量	2.1 g
6木	ゆかりごはん 牛乳				エネルギー	720 kcal
	酢豚	牛乳 豚肉 鶏ひき肉 なると	麦ご飯 片栗粉 砂糖 じゃがいも	梅ゆかり 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 たけのこ 干しいたけ	たんぱく質	23.9 g
	ワンタンスープ		揚げ油 ワンタン	青ピーマン チンゲン菜 なら ねぎ	脂質	19.8 g
	いちごクレープ		いちごクレープ		食塩相当量	3.0 g
7金	ナン 牛乳				エネルギー	682 kcal
	ひき肉カレー	牛乳 豚ひき肉	ナン サラダ油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参	たんぱく質	33.4 g
	鶏肉のスパイス焼き	鶏ひき肉 チーズ 鶏肉 ハム	じゃがいも	グリーンピース きゅうり キャベツ とうもろこし	脂質	28.8 g
	コーンサラダ				食塩相当量	4.1 g
10月	麦ご飯 牛乳				エネルギー	738 kcal
	揚げぎょうざ	牛乳 ひじき餃子 ハム 焼きのり 豆腐	麦ご飯 揚げ油 ごま油	もやし 小松菜 人参 生姜	たんぱく質	29.7 g
	韓国風のり和え	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆ミート みそ	サラダ油 砂糖 片栗粉	にんにく なら ねぎ 干しいたけ	脂質	26.5 g
	麻婆豆腐				食塩相当量	2.2 g
11火	ボンゴレスープパスタ 牛乳				エネルギー	583 kcal
	県産スモークチキンと豆のサラダ	牛乳 ベーコン あさり	スパゲッティ オリーブ油	にんにく 人参 ブロッコリー	たんぱく質	25.4 g
	ヨーグルト	鶏肉 大豆 ヨーグルト	砂糖	玉ねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ	脂質	20.4 g
					食塩相当量	2.1 g
12水	 ウェルかむランチ 					
	麦ご飯				エネルギー	494 kcal
	かつおとこんにゃくのごま味噌がらめ	かつお みそ かつお節	麦ご飯 揚げ油 砂糖 ごま マヨネーズ	こんにゃく 菜の花 人参 もやし 大根 白菜 ねぎ	たんぱく質	19.9 g
	菜の花の節マヨ和え		里芋 さつまいも		脂質	8.6 g
	根菜汁				食塩相当量	2.4 g
13木	三色ごはん 牛乳				エネルギー	613 kcal
	もやしの梅おかか和え	牛乳 鶏ひき肉 卵	ご飯 砂糖 サラダ油	生姜 枝豆 もやし きゅうり	たんぱく質	30.4 g
	のっぺい汁	鶏肉 かつお節 豚肉	ごま 里芋 片栗粉	人参 梅ゆかり 干しいたけ	脂質	17.9 g
	いちご	油揚げ		大根 ねぎ いちご	食塩相当量	2.3 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6年度3月 学校給食予定献立（3月14日～3月21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		
14 金	職員リクエスト献立 麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ コールスローサラダ アルファベットスープ	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン	麦ご飯 片栗粉 揚げ油 オリーブ油 砂糖 じゃがいも マカロニ	生姜 にんにく キャベツ 人参 枝豆 とうもろこし 玉ねぎ ぶなしめじ パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	709 kcal 24.8 g 23.2 g 2.0 g
17 月	チキンライス 牛乳 彩り野菜のごまサラダ ポトフ はるかゼリー	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン ウィナー	ご飯 バター ごま油 ねりごま 砂糖 じゃがいも はるかゼリー	とうもろこし 玉ねぎ 人参 ぶなしめじ パセリ にんにく かぼちゃ 枝豆 いんげん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	622 kcal 20.7 g 20.6 g 2.5 g
18 火	揚げパン 牛乳 タンドリーチキン リヨネーズポテト 春のミネストローネ	牛乳 タンドリーチキン ベーコン 粉チーズ 大豆	コッペパン 揚げ油 砂糖 グラニュー糖 サラダ油 じゃがいも オリーブ油 マカロニ	玉ねぎ いんげん にんにく 人参 セロリ ぶなしめじ とうもろこし キャベツ かぶ トマト パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	654 kcal 23.5 g 29.4 g 2.1 g
19 水	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 春雨サラダ お祝いすまし汁	牛乳 小豆 えびフライ ハム 豆腐 なた	ご飯 ごま 揚げ油 はるさめ ごま油 ごま 花麴 タルト ホイップクリーム チョコレート	ほうれん草 きゅうり 人参 大根 ぶなしめじ 糸みつば いちご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	731 kcal 25.4 g 20.9 g 3.1 g
20 木	春分の日					
21 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	650 kcal
たんぱく質	26.0 g
脂質	21.9 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ことができた。



●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ことができた。



●食事の準備や片付けに協力することができた。



●好ききらいなく、なんでも食べる
ことができた。

