



令和7年 3月分学校給食献立予定表



白河市大信学校給食センター

日曜	献立名	あか		みどり		きいろ		【栄養価】				家で食べてほしい食品	お休みの学校
		おもに血や肉など体をつくる もとなるもの		体の調子を整えるもとなるもの		熱や力を出す エネルギーのもとなるもの		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分		
3月	桃の節句行事食 ちらし寿司 ほうれん草とチキンのサラダ すまし汁 きざみのり さくらもち	牛乳	のり えび あぶらあげ たまご とり肉 はんぺん とうふ		にんじん 干しいたけ れんこん さやえんどう ほうれん草 もやし みずな		ごはん さとう さくらもち	489	201	10.4	1.3		
4火	清流豚カレーライス(麦ごはん) コールスローサラダ しらぬい	牛乳	ぶた肉 ツナ		しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご だいこん ブロッコリー コーン しらぬい		麦ごはん こめあぶら ジャガイモ カレールー	563	174	17.1	1.8		海 そ う
5水	ごはん いわしのみそ煮 うのはな炒り 味のり じゃが芋と大根のみそ汁	牛乳	いわし みそ おから とり肉 さつまあげ ひじき とうふ わかめ にほし のり		こんにゃく にんじん ねぎ ごぼう だいこん		ごはん さとう こめあぶら じゃが芋	474	21.1	13.6	1.9		くだもの
6木	清流豚丼 もやしのごま酢あえ 豆腐のみそ汁	牛乳	ぶた肉 あぶらあげ わかめ とうふ にほし みそ		しょうが にんにく たまねぎ こんにゃく もやし にんじん ピーマン		麦ごはん ぶ さとう ごま こめあぶら ごまあぶら じゃが芋	476	19.1	14.4	1.9		きのこ
7金	ピザトースト わかめサラダ 白菜スープ	牛乳	ベーコン チーズ わかめ ツナ		たまねぎ ピーマン もやし コーン はくさい 干しいたけ だけのこ		食パン	-	-	-	-		大豆製品
10月	キムタクごはん 春雨サラダ わかめのみそ汁 冷凍パイ	牛乳	ぶた肉 たまご ハム わかめ とうふ にほし みそ		にんじん たくあん はくさい にんにく もやし きゅうり 冷凍パイ		麦ごはん ごまあぶら はるさめ さとう ごま じゃが芋	499	183	13.5	2.8		さか な
11火	減塩給食 ごはん さわら香春漬け 生姜風味おひたし 具汁	牛乳	さわら かまぼこ とり肉 だいす あぶらあげ みそ		こまつな もやし にんじん しょうが だいこん ねぎ		ごはん ジャガイモ	459	235	14.6	1.4		くだもの
12水	3年生思い出給食 わかめごはん とり肉の竜田あげ もやしのナムル かきたま汁 ヨーグルト	牛乳	わかめ とり肉 たまご とうふ みそ ヨーグルト		しょうが にんにく もやし こまつな たまねぎ ほうれん草		ごはん かたくり粉 大豆あぶら さとう ごまあぶら ラー油	495	237	14.8	1.4		きのこ
13木	ごはん 手作りハンバーグ サラスパ 水菜のみそ汁	牛乳	ぶた肉 とり肉 ハム あぶらあげ にほし みそ		たまねぎ にんじん きゅうり コーン みずな もやし ねぎ		ごはん パン粉 パター 卵不使用マヨネーズ さとう スパゲッティ	546	224	22.4	1.4		緑黄色野菜
14金	カミカミ給食 五目うどん(ソフトめん) さつま芋の天ぷら ごぼうサラダ	牛乳	とり肉 あぶらあげ なたこ		干しいたけ だいこん にんじん ねぎ こまつな たまねぎ しょうが ごぼう もやし		ソフトめん さとう さつまいも こむぎ粉 大豆あぶら ごま 卵不使用マヨネーズ	674	248	21.9	2.1		海 そ う
17月	ごはん 野菜コロッケ パックソース 切干大根のカレー炒め 豚汁	牛乳	野菜コロッケ さつまあげ ぶた肉 とうふ みそ		切干大根 こんにゃく にんじん いんげん たまねぎ にんにく だいこん ごぼう ねぎ		ごはん 大豆あぶら こめあぶら さとう カレー粉 ジャガイモ ごまあぶら	617	199	16.0	2.4		さか な
18火	ごはん さばのみそ焼き ささみのごまあえ 大根のみそ汁	牛乳	さば みそ とり肉 あぶらあげ 高野豆腐 にほし		しょうが もやし こまつな にんじん コーン だいこん ねぎ		ごはん さとう ごま	628	260	23.8	2.5		きのこ
19水	ごはん 手作りメンチカツ 磯香あえ わかめのみそ汁	牛乳	ぶた肉 かまぼこ のり わかめ 生揚げ にほし みそ		たまねぎ こまつな もやし ねぎ		ごはん 卵不使用マヨネーズ パン粉 こむぎ粉 大豆あぶら	653	249	22.5	2.2		くだもの

- ★ 材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。
- ★ 栄養価は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の数値です。【単位：エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)】
- ★ 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。
- ★ 白河市では、食育の一環として、子どもたちから薄味の習慣が身につくように「減塩」に取り組んでいます。毎月、塩分の少ない献立の日を「減塩給食の日」としてお知らせしていますので、ご家庭での参考にしてください。

3月栄養価平均(幼稚園)	500	20.7	15.1	1.7
(小学校)	630	24.8	19.3	2.3
(中学校)	803	33.4	21.4	2.7

春休み中も栄養バランスの良い食生活を心がけましょう！

コレダメカー

休日の昼食
〇〇だけ??

学校が休みになると、生活リズムがくずれたり、食事がおそろかになってしまいがちです。特に夏休みなどの長期休暇は、そうめんやおにぎりなど主食ばかりの料理に偏りがちです。肉・魚介・卵などの主菜になるものや、野菜・果物などを追加するようにしましょう。

めんだけ 菓子パンだけ おにぎりだけ

栄養バランスクローバー

副菜 主菜

主食 汁物(飲み物)

全部の葉っぱをそろえて元気に!