



令和7年 3月 学校給食予定献立表



白河市学校給食センター

日曜日	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		
3	月	『ひなまつりにちなんだ献立』 ちらし寿司(きざみのり) 牛乳 お花の豆腐ハンバーグ和風ソースがけ 菜の花のごまあえ すまし汁 さくらもち	牛乳 きざみのり 花型豆腐ハンバーグ 鶏肉 豆腐	菜の花 小松菜 もやし 人参 たまねぎ ほうれん草	ちらし寿司 砂糖 片栗粉 白ねりごま 白すりごま さくらもち	エネルギー 669・795 Kcal たんぱく質 22.7・27.2 g 脂質 15.8・18.1 g 食塩相当量 3・3.7 g	
4	火	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ ポテトサラダ いも団子汁 菜の花のふりかけ	牛乳 鶏肉 チキンハム 豚肉	しょうが 玉ねぎ きゅうり コーン 人参 白菜 大根 しめじ	ごはん 片栗粉 揚げ油 じゃがいも マヨネーズ 米サラダ油 いももち	エネルギー 649・792 Kcal たんぱく質 21.4・25.0 g 脂質 20.5・23.9 g 食塩相当量 1.9・2.2 g	
5	水	ごはん 牛乳 白身魚のピザソース焼き 野菜とウインナーのソテー 大豆スープ	牛乳 ホキ ウインナー ベーコン 大豆 シュレットチーズ	玉ねぎ しめじ ビーマン キャベツ 人参 もやし アスパラガス ミックスベジタブル パセリ	ごはん 米サラダ油	エネルギー 621・742 Kcal たんぱく質 29.3・34.3 g 脂質 22.3・25.5 g 食塩相当量 2.5・3 g	全中
6	木	ワンタンめん 牛乳 中華サラダ アセロラゼリー	牛乳 豚肉 なんと チキンハム	人参 もやし 白菜 チンゲン菜 メンマ しょうが キャベツ きゅうり	中華めん ワンタン マロニー ごま油 米サラダ油 砂糖 アセロラゼリー	エネルギー 643・821 Kcal たんぱく質 24.5・31.3 g 脂質 14.8・16.7 g 食塩相当量 3.6・4.4 g	全中
7	金	ごはん 牛乳 かぼちゃチーズフライ もやしの香味あえ 肉じゃが	牛乳 かぼちゃチーズフライ 糸かまぼこ 豚肉	もやし キャベツ きゅうり 小松菜 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく いんげん 干しいたけ	ごはん 白いりごま 砂糖 ごま油 じゃがいも 車麩 米サラダ油	エネルギー 663・789 Kcal たんぱく質 24.7・29.1 g 脂質 20.4・23.0 g 食塩相当量 2.3・2.7 g	東北中
10	月	ごはん 牛乳 なっとう 豚キムチ 大根と厚揚げのみそ汁	牛乳 納豆 豚肉 厚揚げ わかめ	白菜 にら ねぎ キムチ 大根	ごはん 砂糖 ごま油 米サラダ油	エネルギー 592・696 Kcal たんぱく質 25.2・28.5 g 脂質 18.7・20.6 g 食塩相当量 2.4・2.7 g	
11	火	黒糖パン 牛乳 えびフライ(タルタルソース) フレンチサラダ ほうれん草のスープ	牛乳 えびフライ チキンハム ベーコン	キャベツ きゅうり 人参 ブロッコリー コーン ほうれん草 玉ねぎ	黒糖パン 揚げ油 米サラダ油 砂糖	エネルギー 808・986 Kcal たんぱく質 27.2・34.1 g 脂質 29.0・32.7 g 食塩相当量 3.2・4 g	
12	水	ポークカレーライス 牛乳 海藻サラダ お祝いデザート	牛乳 豚肉 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 みずな キャベツ 大根 コーン パセリ	ごはん 米サラダ油 じゃがいも 砂糖 ごま油 お祝いケーキ	エネルギー 769・901 Kcal たんぱく質 22.8・26.2 g 脂質 28.9・32.2 g 食塩相当量 3・3.6 g	
13	木	肉みそうどん 牛乳 コーンシュマイ 塩こんぶあえ	牛乳 豚肉 コーンシュマイ 塩こんぶ	人参 干しいたけ 白菜 もやし ねぎ しょうが キャベツ 大根 きゅうり	ソフト麺 砂糖 米サラダ油 ごま油	エネルギー 604・833 Kcal たんぱく質 25.5・33.8 g 脂質 18.1・22.7 g 食塩相当量 2.8・3.5 g	全中
14	金	『ふくしま健康応援メニュー』 ごはん 牛乳 ポテトとお米のささみカツ(ソース) 五目野菜炒め トマトとほうれん草の中華風卵スープ 豆乳パンナコッタ	牛乳 ポテトとお米のささみカツ 豚肉 鶏肉 卵	人参 キャベツ 玉ねぎ もやし 小松菜 にんにく しょうが 玉ねぎ トマト缶 ほうれん草 きくらげ	ごはん 揚げ油 ごま油 米サラダ油 片栗粉 豆乳パンナコッタ	エネルギー 679・805 Kcal たんぱく質 27.1・32.0 g 脂質 23.0・26.1 g 食塩相当量 2.5・2.8 g	全中3年
17	月	ごはん 牛乳 ギョーザ チンジャオロース わかめスープ せとか	牛乳 ギョーザ 豚肉 わかめ 厚揚げ	にんにく ビーマン 干しいたけ たけのこ 人参 ねぎ えのき せとか	ごはん 砂糖 片栗粉 白いりごま ごま油	エネルギー 590・740 Kcal たんぱく質 23.6・29.5 g 脂質 18.0・21.2 g 食塩相当量 2.9・3.5 g	全中3年
18	火	食パン 牛乳 いちご&マーガリン 鶏肉の香草焼き コーンサラダ ミートボールのクリームシチュー	牛乳 鶏肉 ミートボール 生クリーム	コーン きゅうり キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ 人参 ほうれん草 しめじ パセリ	食パン いちご&マーガリン パン粉 オリーブ油 じゃがいも 小麦粉 バター 米サラダ油	エネルギー 759・908 Kcal たんぱく質 30.5・36.7 g 脂質 30.0・34.6 g 食塩相当量 2.8・3.4 g	全中3年
19	水	『減塩メニューの日』 三色ごはん 牛乳 ブロッコリーのおかかマヨあえ 豚汁 お祝いデザート	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 糸かつお節 豚肉 豆腐	しょうが 枝豆 コーン ブロッコリー キャベツ 人参 ごぼう 白菜 こんにゃく ねぎ	ごはん 砂糖 マヨネーズ じゃがいも 米サラダ油 お祝いクレープ	エネルギー 734・867 Kcal たんぱく質 27.1・32.3 g 脂質 26.4・29.9 g 食塩相当量 1.8・2 g	全中3年

※給食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。(3月給食日13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。



ご卒業おめでとうございます！
おうちでも給食の味を再現できます♪

3月19日の献立より

<三色ごはんの具>

○材料5人分

・豚ひき肉	100g	★	・しょうが	2g
・鶏ひき肉	75g		・みりん	小さじ1/2
・えだまめ	60g		・お酒	小さじ1強
・コーン	60g		・砂糖	大さじ1
			・しょうゆ	大さじ2強

○作り方

- ① 豚ひき肉、鶏ひき肉を炒め、★の調味料を加えて煮詰めます。
- ② ①にえだまめとコーンを加え、混ぜ合わせて完成です。

ごはんに乗せていただきます！



<ツナごはんの具>

○材料4人分

・ツナ缶	2缶	★	・砂糖	大さじ1弱
・人参	小1本		・しょうゆ	大さじ1
・白すりごま	小さじ2		・みりん	小さじ1
・水	150ml			

○作り方

- ① 人参を千切りにします。
- ② 鍋に人参と水を入れ、人参に火が通るまで煮ます。
- ③ ②にツナと★の調味料を入れ、煮ます。
- ④ 煮汁が少し残るくらいまで煮詰め、すりごまを加えて完成です。

ごはんに入れていただきます！

