

学校給食検査結果のお知らせ(4月)

白河市では、学校給食センター2施設、学校で給食を調理している小学校7校、中学校2校、計11施設の主食及び牛乳と、給食1食分まるごとの検査(児童生徒が食べる前)を行っています。

令和7年4月分の主食及び牛乳と給食1食分まるごとの検査結果については、25ベクレル/kgを超える放射性セシウムは検出されませんでしたのでご安心ください。

◆検査システム◆ ○検出器: NaIシンチレーション検出器
○検出限界値: 25ベクレル/キログラム
(セシウム134とセシウム137の合算値)

| 施設名 | 主食 検査数 | 結果 | 牛乳 検査数 | 結果 | 給食1食分 まるごと検査数 | 結果 |
|---------------|-----------|------|-----------|------|------------------|------|
| 白河市学校給食センター | 4 | 検出せず | 4 | 検出せず | 16 | 検出せず |
| 白河市大信学校給食センター | | | | | 16 | 検出せず |
| 白河第一小学校 | | | | | 12 | 検出せず |
| 白河第二小学校 | | | | | 15 | 検出せず |
| 白河第五小学校 | | | | | 14 | 検出せず |
| 関辺小学校 | | | | | 16 | 検出せず |
| 表郷小学校 | 4 | 検出せず | | | 14 | 検出せず |
| 表郷中学校 | | | | | 15 | 検出せず |
| 小野田小学校 | 4 | 検出せず | | | 15 | 検出せず |
| 釜子小学校 | | | | | 15 | 検出せず |
| 東中学校 | | | | | 13 | 検出せず |



令和7年 4月 学校給食予定献立表



白河市学校給食センター

| 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 | | |
| 8 | 火 | 黒糖パン 牛乳 チキンナゲット ツナサラダ ほうれん草のスープ | 牛乳 チキンナゲット ツナ ベーコン | キャベツ 人参 大根 玉ねぎ コーン ほうれん草 | 黒糖パン 揚げ油 マヨネーズ じゃがいも | エネルギー 774・922 Kcal たんぱく質 28.5・33.4 g 脂質 26.6・29.8 g 食塩相当量 3.2・3.8 g | 五箇小 中央中 南中 |
| 9 | 水 | ごはん 牛乳 豆腐の肉みそあん包み 糸かまサラダ すまし汁 お祝いデザート | 牛乳 糸かまぼこ 豆腐の肉みそあん包み 鶏肉 豆腐 かまぼこ | キャベツ きゅうり 人参 たもぎ茸 ほうれん草 | ごはん お祝いいちごゼリー | エネルギー 602・690 Kcal たんぱく質 21.7・24.3 g 脂質 18.0・18.8 g 食塩相当量 2.2・2.4 g | |
| 10 | 木 | ごはん 牛乳 サバの塩焼き 大根のきんぴら じゃがいものみそ汁 | 牛乳 サバ さつま揚げ 豆腐 わかめ | 大根 人参 こんにやく いんげん 小松菜 | ごはん いりごま 砂糖 ごま油 米サラダ油 じゃがいも | エネルギー 625・750 Kcal たんぱく質 22.9・26.7 g 脂質 24.4・28.4 g 食塩相当量 2.2・2.5 g | 全中 |
| 11 | 金 | ポークカレーライス 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト | 牛乳 豚肉 シュレットチーズ 海藻 ヨーグルト | にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 パセリ 水菜 キャベツ 大根 コーン | ごはん 米サラダ油 じゃがいも 砂糖 ごま油 | エネルギー 759・889 Kcal たんぱく質 24.6・27.8 g 脂質 24.9・28.1 g 食塩相当量 2.9・3.5 g | |
| 14 | 月 | 三色ごはん 牛乳 ブロッコリーのおかかマヨあえ 若竹煮 さくらゼリー | 牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 かつお節 鶏肉 昆布 青大豆 さつま揚げ | しょうが 枝豆 コーン ブロッコリー キャベツ 人参 たけのこ こんにやく | ごはん 砂糖 マヨネーズ 米サラダ油 さくらゼリー | エネルギー 636・756 Kcal たんぱく質 26.6・31.4 g 脂質 16.9・19.1 g 食塩相当量 2.2・2.6 g | |
| 15 | 火 | 食パン 牛乳 ブルーベリー&マーガリン ポテトミートグラタン アスパラサラダ ファイバースープ | 牛乳 豚ひき肉 シュレットチーズ ベーコン | 玉ねぎ 人参 アスパラ マッシュルーム キャベツ きゅうり 寒天 かんぴょう 白菜 小松菜 しめじ | 食パン ブルーベリー&マーガリン じゃがも 小麦粉 米サラダ油 | エネルギー 645・764 Kcal たんぱく質 23.0・27.1 g 脂質 24.3・27.3 g 食塩相当量 3.3・4.0 g | 白三小 小田川小 みさか小 |
| 16 | 水 | 若菜ごはん 牛乳 彩り野菜の厚焼き玉子 もやしの香味あえ 豚汁 | 牛乳 糸かまぼこ 彩り野菜の厚焼き玉子 豚肉 豆腐 | もやし キャベツ きゅうり 小松菜 ごぼう 大根 人参 白菜 こんにやく ねぎ | 若菜ごはん いりごま 砂糖 ごま油 米サラダ油 じゃがいも | エネルギー 652・751 Kcal たんぱく質 24.2・27.2 g 脂質 25.4・26.8 g 食塩相当量 2.5・2.8 g | |
| 17 | 木 | わかめうどん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ 塩こんぶあえ | 牛乳 わかめ 鶏肉 油揚げ なたと ちくわ あおさ 塩昆布 | ごぼう 干しいたけ 人参 ねぎ キャベツ 大根 きゅうり しょうが | ソフト麺 小麦粉 揚げ油 ごま油 | エネルギー 627・798 Kcal たんぱく質 26.2・32.5 g 脂質 18.5・20.4 g 食塩相当量 3.2・3.8 g | |
| 18 | 金 | ごはん 牛乳 ギョーザ 五目ビーフン ワンタンスープ | 牛乳 ギョーザ ベーコン 豚肉 | 人参 小松菜 キャベツ 干しいたけ もやし ねぎ にら | ごはん ビーフン いりごま 米サラダ油 砂糖 ごま油 ワンタン | エネルギー 571・717 Kcal たんぱく質 19.7・24.9 g 脂質 16.7・19.9 g 食塩相当量 2.1・2.6 g | 五箇小 |
| 21 | 月 | ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 大豆サラダ 大根と厚揚げのみそ汁 | 牛乳 豚肉 大豆 厚揚げ わかめ | しょうが 小松菜 人参 もやし 大根 ねぎ | ごはん 米サラダ油 砂糖 | エネルギー 602・721 Kcal たんぱく質 24.6・28.8 g 脂質 21.3・24.4 g 食塩相当量 2.3・2.6 g | 中央中 東北中 |
| 22 | 火 | ごはん 牛乳 サケの三味焼き ひじきの炒め煮 なめこ汁 一口いちごゼリー | 牛乳 サケ ひじき 油揚げ 大豆 豆腐 | ねぎ しょうが 人参 ごぼう こんにやく なめこ 白菜 | ごはん いりごま 砂糖 米サラダ油 じゃがいも 一口いちごゼリー | エネルギー 591・702 Kcal たんぱく質 26.8・31.5 g 脂質 15.2・16.8 g 食塩相当量 2.2・2.5 g | 中央中 東北中 |
| 23 | 水 | ごはん 牛乳 春巻き ホイコーロー 中華スープ | 牛乳 春巻き 豚肉 鶏肉 豆腐 卵 | 人参 ビーマン キャベツ ねぎ しょうが にんにく 小松菜 きくらげ | ごはん 揚げ油 砂糖 ごま油 米サラダ油 | エネルギー 678・803 Kcal たんぱく質 24.3・29.1 g 脂質 26.9・28.6 g 食塩相当量 2.4・2.9 g | 小田川小 中央中 |
| 24 | 木 | スパゲティミートソース 牛乳 イタリアンサラダ 甘夏 | 牛乳 牛ひき肉 鶏ひき肉 粉チーズ | 玉ねぎ 人参 セロリ パセリ マッシュルーム にんにく トマト 大根 コーン キャベツ ブロッコリー きゅうり 甘夏 | スパゲティ バター 小麦粉 砂糖 オリーブオイル | エネルギー 677・805 Kcal たんぱく質 28.9・34.2 g 脂質 18.6・21.1 g 食塩相当量 2.2・2.6 g | |
| 25 | 金 | ごはん 牛乳 手作りハンバーグおろしソースがけ 春キャベツのみそマヨあえ 玉ねぎのみそ汁 | 牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 卵 ハム 油揚げ わかめ | 玉ねぎ 大根 キャベツ 人参 コーン | ごはん パン粉 砂糖 米サラダ油 マヨネーズ ねりごま じゃがいも | エネルギー 615・735 Kcal たんぱく質 23.9・28.0 g 脂質 19.3・21.8 g 食塩相当量 2.4・2.7 g | 小田川小 白二中 東北中 南中 |
| 28 | 月 | 『減塩メニューの日』 ごはん 牛乳 鶏のから揚げ 大根ツナサラダ にら玉汁 | 牛乳 鶏肉 わかめ ツナ 豆腐 卵 | しょうが 大根 きゅうり 人参 にら | ごはん 片栗粉 揚げ油 | エネルギー 592・703 Kcal たんぱく質 26.8・31.4 g 脂質 18.6・20.8 g 食塩相当量 1.9・2.2 g | |
| 30 | 水 | ごはん 牛乳 パオズ ナムル マーボー豆腐 | 牛乳 パオズ 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 | もやし ほうれん草 大根 人参 にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ ねぎ にら | ごはん ごま油 砂糖 いりごま 米サラダ油 片栗粉 | エネルギー 671・812 Kcal たんぱく質 28.0・33.4 g 脂質 22.7・26.4 g 食塩相当量 2.3・2.8 g | 中央中 |

※ 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。(4月給食日 16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。

小学校栄養価平均 エネルギー644Kcal たんぱく質25.0g 脂肪21.1g 食塩相当量2.4g

中学校栄養価平均 エネルギー769Kcal たんぱく質29.4g 脂肪23.6g 食塩相当量2.8g



学校給食のレシピ紹介

4月16日の献立より



<もやしの香味あえ>

○材料 4人分

- もやし 1/2袋
- キャベツ 葉2枚
- きゅうり 1/2本
- 小松菜 50g
- かに蒲鉾 50g
- 白いりごま 小さじ1
- 砂糖 少々
- しょうゆ 小さじ2
- 酢 小さじ1
- ごま油 適宜



○作り方

- ① 材料の野菜はそれぞれ洗う。
- ② キャベツはと小松菜は1×3cmに、きゅうりは、小口切りに切って少量の塩をまぶす。
- ③ かにかまはほぐしておく。
- ④ きゅうりを除いた①～③ともやしを沸騰したお湯に入れ、さっと加熱する。
- ⑤ ④をざるにあげ、流水で冷やす。
- ⑥ きゅうりの水けをしぼる。
- ⑦ ボールに★の調味料を合わせ、⑤⑥を入れて味付けする。

減塩メニューの日

学校給食では、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。子どもの頃からうす味の習慣は、将来の健康につながります。

かつお節やこんぶのだし、ごまやレモンの香り等を効かせることでおいしく減塩することができます。ご家庭でも、「いつもよりちょっとうす味」に取り組んでみましょう！





令和7年 4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 | | |
| 8 火 | 清流豚カレーライス（麦ごはん） ひじき入り海そうサラダ ヨーグルト | ふた肉 ツナ わかめ 海そう ひじき ヨーグルト | しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご きゅうり こまつな コーン | 麦ごはん ジャが芋 カレールウ さとう | - | - | - | - | 大豆製品 | 幼稚園 |
| 9 水 | ごはん いわしの福煮 筍とふた肉のいため こまつなのみそ汁 | いわし ふた肉 とうふ みそ | だけのこ こんにゃく しょうが ねぎ こまつな | ごはん さとう ごま油 ラー油 じゃが芋 | - | - | - | - | きのこ | 幼稚園 |
| 10 木 | ごはん とり肉のみそマヨ焼き 水菜のサラダ 生あげのみそ汁 | とり肉 みそ チーズ ちりめんじゃこ 生あげ みそ | たまねぎ ビーマン パセリ みすな きゅうり だいこん こまつな | ごはん 卵不使用マヨネーズ じゃが芋 | - | - | - | - | 海そう | 幼稚園 中学校 |
| 11 金 | コッペパン マーシャルピーンズ ハッシュポテト ツナサラダ ポークピーンズ | ツナ だいす ぶた肉 | だいこん にんじん ブロッコリー コーン たまねぎ にんにく パセリ | コッペパン マーシャルピーンズ ハッシュポテト ジャが芋 ごめ油 さとう | - | - | - | - | さかな | 幼稚園 |
| 14 月 | 豚キムチチャーハン はるさめサラダ わかめスープ | ぶた肉 ハム わかめ とうふ なた | にんにく にんじん だけのこ ねぎ はくさい もやし きゅうり 干しいだけ ちんげんさい | 麦ごはん ごめ油 ごま油 はるさめ ごま さとう かたくり粉 | - | - | - | - | くだもの | 幼稚園 |
| 15 火 | ごはん とり肉のみそマヨ焼き 水菜のサラダ 生あげのみそ汁 | とり肉 みそ チーズ ちりめんじゃこ 生あげ みそ | たまねぎ ビーマン パセリ みすな きゅうり だいこん こまつな | ごはん 卵不使用マヨネーズ じゃが芋 | - | - | - | - | 海そう | 幼稚園 小学校 |
| 16 水 | ごはん メンチカツ バックソース もやしのひき肉いため 大根のみそ汁 | メンチカツ ぶた肉 だいす わかめ みそ | にんにく にんじん もやし いら だいこん ねぎ | ごはん だいた油 はるさめ かたくり粉 ごま油 ジャが芋 | - | - | - | - | きのこ | 幼稚園 |
| 17 木 | ごはん さわらの西京焼き チーズおかかあえ 豚汁 | さわら みそ チーズ かつおぶし ぶた肉 とうふ | しょうが こまつな もやし にんにく だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ | ごはん さとう ジャが芋 ごま油 | - | - | - | - | くだもの | 幼稚園 |
| 18 金 | みそラーメン（ちゅうかめん） 県産青じそつくね もやしのナムル | ぶた肉 みそ 青じそつくね | しょうが にんにく キャベツ たまねぎ もやし にんじん いら コーン ねぎ 干しいだけ こまつな | ちゅうかめん ごま油 さとう ラー油 | - | - | - | - | さかな | 幼稚園 小学校 |
| 21 月 | 入園・入学・進級お祝い給食 わかめごはん とり肉の竜田あげ <small>ほうれん草マヨあひだし ままし汁 お祝いいちごゼリー</small> | わかめ とり肉 かまぼこ かつおぶし 紅白はんぺん とうふ | しょうが にんにく ほうれん草 にんじん もやし みすな | ごはん かたくり粉 だいた油 卵不使用マヨネーズ お祝いいちごゼリー | 519 24.7 18.1 1.3 639 28.6 21.3 1.6 793 34.4 24.1 1.9 | | | 海そう | | |
| 22 火 | カミカミ給食 ごはん さばのてり焼き 切り干し大根炒め煮 いらたま汁 | さば あぶらあげ たまご とうふ みそ | しょうが 切り干し大根 にんじん 干しいだけ こんにゃく グリンピース いら たまねぎ | ごはん さとう ごめ油 | 524 18.3 20.0 1.6 680 22.9 25.2 2.1 856 27.5 29.6 2.5 | | | いも類 | | |
| 23 水 | キーマカレーライス（麦ごはん） 枝豆サラダ ニューサマーオレンジ | ぶた肉 だいす ひじき チーズ | たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト りんご えだまめ だいこん コーン ニューサマーオレンジ | 麦ごはん ジャが芋 カレールウ ごめ油 さとう ごま | 519 16.7 16.7 2 662 20.7 20.2 2.4 864 25.3 25.3 3.8 | | | 緑黄色野菜 | | |
| 24 木 | ごはん とうふナゲット（1・2・2） ちくさあえ 肉じゃが | とうふナゲット かまぼこ たまご ぶた肉 | ほうれん草 にんじん もやし たまねぎ こんにゃく 干しいだけ グリンピース | ごはん だいた油 さとう ごめ油 ジャが芋 ぶ | 504 17.9 16.6 1.4 688 23.2 23.2 1.8 833 27.1 24.5 2.1 | | | さかな | | |
| 25 金 | 黒糖パン タンドリーチキン ポテトサラダ アルファベットスープ | とり肉 ヨーグルト ハム ウィンナー | にんじん きゅうり たまねぎ コーン ぶなしめじ ちんげんさい | 黒糖パン カレー粉 ジャが芋 卵不使用マヨネーズ マカロニ | 543 21.5 18.8 1.7 707 27.8 23.6 2.3 852 33.3 27.3 2.8 | | | 大豆製品 | | |
| 28 月 | 減塩給食 ごはん 白身魚のみそマヨ焼き 五目きんぴら 水菜のみそ汁 | たら みそ とり肉 さつまあげ あぶらあげ みそ | にんにく たまねぎ ごぼう にんじん こんにゃく ぶなしめじ いんげん みすな もやし ねぎ | ごはん 卵不使用マヨネーズ さとう ごま油 ごま ごめ油 | 461 21.3 14.0 1.2 599 27.1 17.2 1.5 754 32.6 19.2 1.8 | | | くだもの | | |
| 29 火 | 昭和の日 | | | | | | | | | |
| 30 水 | 麦ごはん パオズ（1・2・2） ハンサンスー マーボー豆腐 | パオズ たまご ハム とうふ ぶた肉 だいす | キャベツ もやし にんじん 干しいだけ だけのこ いら たまねぎ ねぎ にんにく しょうが | 麦ごはん はるさめ さとう ごめ油 ごま油 かたくり粉 | 531 22.5 17.6 1.9 683 28.3 21.5 2.4 879 35.2 25.7 3 | | | いも類 | | |

★ 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。



とうこうまえ まい にち あさ
登校前に 毎日朝ごはん

朝ごはんは、体を目覚めさせ、午前中の活動のエネルギー源となる大切な食事です。しっかりと食べる習慣を身につけましょう！

| | | | | |
|--------------|-----|------|------|-----|
| 4月栄養価平均（幼稚園） | 514 | 20.4 | 17.4 | 1.5 |
| （小学校） | 660 | 24.9 | 22.2 | 2.1 |
| （中学校） | 821 | 30.4 | 25.4 | 2.7 |

令和7年度4月 学校給食予定献立（4月7日～4月18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 | | | |
| 7月 | 入学式 | | | | | | |
| 8月 | 黒糖パン 牛乳 手作りハンバーグ ハムと大根のサラダ アルファベットスープ | 牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 卵 ハム ベーコン | 黒糖パン パン粉 砂糖 マヨネーズ じゃがいも マカロニ | 玉ねぎ 大根 きゅうり 人参 みずな 玉ねぎ ぶなしめじ とうもろこし パセリ | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 680 kcal 29.1 g 26.1 g 2.4 g | |
| 9月 | 三色ごはん 牛乳 磯香和え わかめと豆腐のみそ汁 | 牛乳 鶏ひき肉 卵 焼きのり 豆腐 みそ わかめ | ご飯 砂糖 サラダ油 じゃがいも | 生姜 枝豆 小松菜 もやし 人参 ねぎ | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 583 kcal 28.0 g 16.7 g 2.3 g | |
| 10月 | チキンカレー 牛乳 コーンサラダ 清美オレンジ | 牛乳 鶏肉 チーズ ハム | 麦ご飯 じゃがいも | にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 グリーンピース きゅうり キャベツ とうもろこし 清美オレンジ | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 664 kcal 19.3 g 19.3 g 2.9 g | |
| 11月 | 授業参観のため 給食なし日 | | | | | | |
| 14月 | 麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ チーズサラダ オニオンスープ | 牛乳 鶏肉 ハム チーズ ヨーグルト ベーコン | 麦ご飯 片栗粉 揚げ油 マヨネーズ 砂糖 じゃがいも | 生姜 にんにく キャベツ 人参 きゅうり とうもろこし 玉ねぎ | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 709 kcal 23.1 g 26.4 g 2.0 g | |
| 15月 | 小学校教育研究会のため 給食なし日 | | | | | | |
| 16月 | ✿ 入学・進級お祝い献立 ✿ 牛乳 ちらし寿司 糸かまサラダ お祝いすまし汁 お祝いいちごゼリー | 牛乳 油揚げ えび 錦糸卵 きざみのり かまぼこ かつお節 豆腐 なた | ご飯 砂糖 花麩 | 人参 かんぴょう れんこん 干しいたけ 絹さや キャベツ もやし 大根 ぶなしめじ 糸みつば | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 577 kcal 19.6 g 14.8 g 2.7 g | |
| 17月 | 麦ご飯 牛乳 タンドリーチキン ポテトサラダ きのこスープ | 牛乳 鶏肉 ヨーグルト ハム 豚肉 | 麦ご飯 はちみつ じゃがいも マヨネーズ | 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ ぶなしめじ えのきたけ チンゲン菜 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 675 kcal 23.5 g 25.2 g 2.7 g | |
| 18月 | 麦ご飯 牛乳 ぶりの竜田揚げ ひじきの炒め煮 春キャベツのみそ汁 | 牛乳 ぶり 竜田揚げ ひじき 鶏肉 油揚げ 大豆 みそ | 麦ご飯 揚げ油 サラダ油 砂糖 じゃがいも | こんにゃく 干しいたけ 人参 いんげん キャベツ ねぎ | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 661 kcal 24.6 g 24.5 g 2.0 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7年度4月 学校給食予定献立（4月21日～4月30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 | | |
| 21月 | 麦ご飯 牛乳 とり肉の照り焼き ほうれん草のごまサラダ もやしの味噌汁 | 牛乳 鶏肉 ツナ 油揚げ みそ | 麦ご飯 砂糖 はるさめ ごま マヨネーズ じゃがいも | 生姜 にんにく きゅうり 人参 ほうれん草 もやし ねぎ | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 664 kcal 24.5 g 23.7 g 2.3 g |
| 22火 | 白河風ラーメン 牛乳 海藻とこんにゃくのサラダ ヨーグルト | 牛乳 チョーシュー なんと 海藻ミックス ツナ ヨーグルト | 中華めん ごま油 ごま | ほうれん草 しななくねぎ キャベツ 大根 人参 サラダ用こんにゃく | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 558 kcal 23.4 g 13.9 g 3.0 g |
| 23水 | 🦷 ウェルかむランチ 🦷 麦ご飯 豚肉の生姜焼き ちくわのサラダ けんちん汁 | 豚ロース ちくわ かつお節 豆腐 みそ | 麦ご飯 サラダ油 砂糖 ごま 里芋 | 生姜 キャベツ とうもろこし 人参 きゅうり ごぼう 大根 白菜 こんにゃく 干しいたけ ねぎ | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 517 kcal 21.0 g 11.1 g 2.4 g |
| 24木 | 🍷 減塩メニューの日 🍷 麦ご飯 牛乳 さわらの西京焼き ミモザ和え 豆ふのすまし汁 | 牛乳 さわら西京焼き 卵 あさり 豆腐 | 麦ご飯 砂糖 サラダ油 麩 | キャベツ 人参 小松菜 大根 ぶなしめじ 糸みつば | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 562 kcal 24.8 g 15.3 g 1.5 g |
| 25金 | 遠足運動のため 弁当持参日 | | | | | |
| 28月 | 遠足運動予備日のため 弁当持参日 | | | | | |
| 29火 | 昭和の日 | | | | | |
| 30水 | 麦ご飯 牛乳 肉シュウマイ ナムル たけのこ入麻婆豆腐 | 牛乳 肉シュウマイ ちくわ 豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆ミート みそ | 麦ご飯 ごま油 砂糖 サラダ油 片栗粉 | もやし 人参 小松菜 生姜 にんにく にら たけのこ ねぎ 干しいたけ | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | 679 kcal 29.0 g 22.3 g 2.1 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。

※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 | 627 kcal |
| たんぱく質 | 24.2 g |
| 脂質 | 19.9 g |
| 食塩相当量 | 2.4 g |

給食当番は身支度も大切な仕事です！



○なぜマスクをつけるの？
せきやくしゃみをしたときに、バイキンが飛んで、みんなが食べる給食につかないようにするためです。口や鼻はしっかりとおいましよう。

○なぜ、つめを切るの？
つめの中にもたくさんバイキンがいます。短く切ること、バイキンをへらすことができます。

○なぜ具合が悪いとお仕事できないの？
少しでも具合が悪い場合は、先生に言って給食当番をお休みします。お友達にうつる病気にかかっているかもしれないからです。

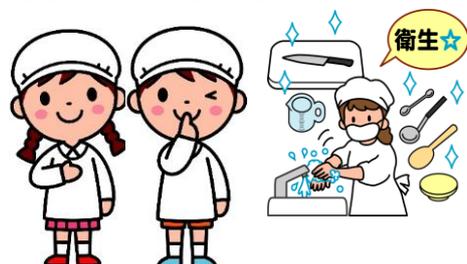
○なぜ、ぼうしをかぶるの？
かみの毛が給食に入るのを防ぐためです。かみの毛はぼうしの中に入れ、長い人は結びましょう。

○なぜ手を洗うの？
いろいろな所をさわる手には、見えないバイキンがたくさんついています。バイキンが給食につかないように、せっけんで手をきれいに洗います。

○なぜ白衣を着るの？
洋服についているゴミやほこりが、給食に入らないようにするためです。また、もりつけをしたときにこぼしてしまっても、洋服がよれないようにするためです。

◎ 身支度をするのは クラスのみんなのため！

給食は、ほこりやばい菌などが入らないように、身支度を調べ、きびしくチェックして作られ、教室に運ばれています。ですから、最後に給食を用意する給食当番の仕事は大切です。クラスみんなのために、給食にほこりやばい菌などがつかないように、身支度をきちんと行いましょう。



4月学校給食献立予定表

令和7年4月

白河市立白河第二小学校

| 日 曜 | 献立名 | あか 血や肉など体をつくる もとなるもの | みどり 体の調子を整えるもとなるもの | きいろ 熱や力を出す もとなるもの | 家で食べてほしい 食品 | 栄養価 | | |
|---------|---|--|---|-------------------------------------|----------------|------------------------------|---------------|--|
| | | | | | | エネルギー たんぱく質 脂質 | 食塩 | |
| 8 火 | 【入学・進級お祝い給食】 スパゲティミートソース キャベツサラダ さくらゼリー | 牛乳 ぎゅうにく ぶたにく | たまねぎ パセリ トマト キャベツ ブロッコリー ビーマン | スパゲティ あぶら さとう バター | さかな | E: 573 P: 24.0 F: 19.0 | 塩 1.5 g | |
| 9 水 | 麦ごはん 鮭の塩焼き ひじきのツナサラダ 大根汁 | 牛乳 さけ ひじき ツナ だいず とうふ みそ | にんじん だいこん こまつな | むぎごはん マヨネーズ じゃがいも | きのこ | E: 642 P: 33.6 F: 19.9 | 塩 2.7 g | |
| 10 木 | 食パン 牛乳 いちごマーガリン とり肉のレモンソース 青菜のチーズ和え たまごスープ | 牛乳 とりにく チーズ わかめ たまご ベーコン | レモン こまつな キャベツ たまねぎ パセリ | しよくパン マーガリン でんぷん あぶら さとう | くだもの | E: 645 P: 29.5 F: 26.2 | 塩 3.0 g | |
| 11 金 | 麦ごはん ポークカレー ごぼうサラダ ジュシーフルーツ | 牛乳 ぶたにく だいず | しょうが たまねぎ にんじん パセリ ごぼう きゅうり キャベツ ジュシーフルーツ | むぎごはん あぶら じゃがいも バター マヨネーズ ごま | さかな | E: 750 P: 24.9 F: 26.4 | 塩 2.1 g | |
| 14 月 | 麦ごはん 厚焼きたまご わかめソテー なめこ汁 | 牛乳 たまご とりにく ぶたにく わかめ とうふ みそ | にんじん ねぎ もやし たけのこ なめこ だいこん | むぎごはん さとう あぶら ごま じゃがいも | きのこ | E: 607 P: 24.7 F: 18.9 | 塩 2.1 g | |
| 15 火 | お 弁 当 持 参 日 | | | | | | | |
| 16 水 | ゆかりごはん 和風グラタン スイートポテトサラダ すまし汁 | 牛乳 あつあげ ぶたにく みそ チーズ ベーコン とりにく | たまねぎ マッシュルーム ビーマン にんじん きゅうり コーン えのきたけ きりぼしだいこん ほうれんそう | ごはん あぶら さとう さつまいも マヨネーズ | くだもの | E: 692 P: 24.1 F: 24.0 | 塩 3.1 g | |
| 17 木 | 【ひと口30回カミ給食】 ごはん 手作りふりかけ さばのみそ焼き 五目きんぴら 豚汁 | 牛乳 さば みそ ちりめんじゃこ さば さつまあげ ぶたにく とうふ | しょうが にんじん ごぼう たけのこ れんこん だいこん はくさい | ごはん ごま さとう じゃがいも こんにゃく あぶら | 乳製品 | E: 524 P: 27.2 F: 10.8 | 塩 2.8 g | |
| 18 金 | 麦ごはん 揚げ豆腐の肉みそあんかけ おかか和え かきたま汁 | 牛乳 とうふ とりにく たまご | しょうが たまねぎ こねぎ キャベツ もやし にんじん こまつな | むぎごはん でんぷん こむぎこ あぶら さとう | さかな | E: 671 P: 27.3 F: 21.8 | 塩 1.9 g | |
| 21 月 | 三色ごはん 大根サラダ 肉みそスープ ヨーグルト | 牛乳 とりにく ぶたにく たまご ベーコン みそ ヨーグルト | しょうが えだまめ だいこん レタス きゅうり にんじん キャベツ もやし ねぎ | ごはん あぶら さとう はるさめ ごま | かいそう | E: 761 P: 32.4 F: 27.3 | 塩 2.5 g | |
| 22 火 | 五目うどん エビとじゃこのかき揚げ 即席漬け | 牛乳 とりにく エビ ちりめんじゃこ だいず | にんじん ごぼう しいたけ たけのこ こまつな ねぎ たまねぎ きゅうり キャベツ | ソフトめん こむぎこ あぶら | くだもの | E: 603 P: 27.4 F: 17.1 | 塩 3.0 g | |
| 23 水 | 麦ごはん とり肉のみそマヨ焼き ツナ和え 小松菜汁 | 牛乳 とりにく みそ チーズ ツナ あぶらあげ | たまねぎ ビーマン キャベツ こまつな にんじん だいこん | むぎごはん マヨネーズ じゃがいも | きのこ | E: 648 P: 27.4 F: 23.6 | 塩 2.1 g | |
| 24 木 | 丸パン 牛乳 スライスチーズ 白身魚フライ 海そうサラダ 野菜スープ | 牛乳 チーズ ベーコン ホキ わかめ | レタス だいこん きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ | まるパン あぶら パンこ じゃがいも | だいず製品 | E: 614 P: 26.1 F: 23.9 | 塩 2.3 g | |
| 25 金 | 吞菜ごはん 豚肉のしょうが焼き ごま和え キャベツのみそ汁 | 牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ | しょうが たまねぎ パセリ ほうれんそう もやし にんじん キャベツ だいこん | ごはん ごま じゃがいも | さかな | E: 565 P: 24.4 F: 13.9 | 塩 2.7 g | |
| 28 月 | 麦ごはん ハンバーグきのこソース ブロッコリーのごまサラダ わかめ汁 | 牛乳 ぶたにく きゅうにく みそ たまご わかめ あつあげ | たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー もやし にんじん だいこん | むぎごはん パンこ バター さとう ごま じゃがいも | くだもの | E: 685 P: 29.7 F: 20.2 | 塩 2.3 g | |
| 29 火 | 昭 和 の 日 | | | | | | | |
| 30 水 | 【減塩メニューの日】 麦ごはん イカフリッター 和風サラダ 肉じゃが | 牛乳 イカ ぶたにく | キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ しいたけ インゲン | むぎごはん あぶら さとう ぶ じゃがいも いとこんにゃく | だいず製品 | E: 637 P: 25.6 F: 16.4 | 塩 1.8 g | |

- ★ 栄養価の欄の「E」「P」「F」は、1食あたりの栄養価を表示しています。E（エネルギー）：kcal、P（たんぱく質）：g、F（脂質）：g、塩（食塩）：gです。小学校の基準量は、3～4年生で、エネルギー650kcal、たんぱく質26.0g、脂質20.0g、食塩2.0gです。今月の平均栄養量は、エネルギー641kcal、たんぱく質27.2g、脂質20.6g、食塩2.4gです。
- ★ 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」としてお知らせしますので、ご家庭でも参考にしてください。
- ※ 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。
- ※ 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。

学校給食の役割

栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。



給食時間における準備から片付けの実践活動を通じ、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けます。



給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりする食習慣を通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。



令和7年4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 |
|---|--|--|---|---|---|
| 7月 | 入学式・第一学期始業式（給食なし） | | | | |
| 8火 | ☆入学進級お祝い献立☆ きつねうどん きゅうにゅう あぶらあげに ほうれんそうのおかかあえ おいわいいちごゼリー | 鶏肉 油揚げ 牛乳 味付け油揚げ かつお節 | うどん(ワタメ) 砂糖 お祝いいちごゼリー | こまつな にんじん ねぎ ごぼう 干し椎茸 ほうれんそう もやし | 616 kcal 28.6 g 15.8 g 2.2 g |
| 9水 | むぎごはん きゅうにゅう さわらのさいきょうやき もやしのひきにくいため はるキャベツのみそしる | 牛乳 さわらの西京焼き 豚肉 大豆ミート 豆腐 | 麦ご飯 かたくり粉 ごま油 植物油 じゃがいも | もやしにら にんじん にんにく しょうが キャベツ ねぎ | 609 kcal 31.1 g 20.5 g 2.4 g |
| 10木 | まるパン きゅうにゅう ハンバーグ まめツナサラダ コンソメスープ | 牛乳 ハンバーグ 大豆 まぐろ缶詰 ベーコン | 丸パン マヨネーズ(全卵型) | キャベツ にんじん だいこん たまねぎ とうもろこし こまつな 干し椎茸 パセリ | 523 kcal 23.1 g 29.8 g 3.0 g |
| 11金 | ポークカレー きゅうにゅう はるキャベツのサラダ ひとくちいちごゼリー | 豚肉 牛乳 ロースハム | 麦ご飯 じゃがいも 植物油 砂糖 一口いちごゼリー | たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ だいこん とうもろこし | 656 kcal 19.3 g 25.7 g 3.0 g |
| 14月 | むぎごはん きゅうにゅう カジキカツ こまつなともやしのおひたし しみどうろのみそしる | 牛乳 カジキカツ 凍り豆腐 | 麦ご飯 植物油 | こまつな もやし にんじん だいこん ねぎ はくさい | 560 kcal 23.2 g 15.8 g 2.0 g |
| 15火 | 小教研（おべんとう） | | | | |
| 16水 | むぎごはん きゅうにゅう さばのみそに ほうれんそうのチーズあえ けんちんじる / オレンジ | 牛乳 さばのみそ煮 チーズ 豆腐 | 麦ご飯 さといも 植物油 | キャベツ にんじん ほうれんそう だいこん ねぎ ごぼう 干し椎茸 こんにゃく バレンシアオレンジ | 612 kcal 23.2 g 13.5 g 2.3 g |
| 17木 | コッパン きゅうにゅう チーズチキンカツ ブロッコリーサラダ ミネストローネ | 牛乳 チーズチキンカツ ベーコン | コッパン 植物油 マカロニ ダイスポテト | ブロッコリー にんじん とうもろこし キャベツ たまねぎ セロリー にんにく トマト パセリ | 586 kcal 24.7 g 22.0 g 2.9 g |
| 18金 | 第一回授業参観（おべんとう） | | | | |
| 21月 | むぎごはん きゅうにゅう けんさんミートボール ごしょくあえ ぐたくさんみそしる / ぼどうゼリー | 牛乳 ミートボール 大豆 ロースハム わかめ 豆腐 | 麦ご飯 砂糖 ごま油 じゃがいも | ほうれんそう にんじん もやし とうもろこし しめじ ねぎ | 584 kcal 21.3 g 15.4 g 2.5 g |
| 22火 | しょうゆラーメン きゅうにゅう やきふた だいこんサラダ | 鶏肉 なると 牛乳 焼き豚 わかめ | 中華めん(ワタメ) 植物油 | 味付きメンマ しょうが にんにく ほうれんそう ねぎ だいこん きゅうり キャベツ にんじん | 539 kcal 29.2 g 14.1 g 3.7 g |
| 23水 | ★しらかわセンターさんで★ むぎごはん きゅうにゅう さけのしおやき ほうれんそうのごまあえ / とんじる | 牛乳 鮭 豚肉 豆腐 | 麦ご飯 砂糖 植物油 じゃがいも | ほうれんそう キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん はくさい こんにゃく ねぎ | 561 kcal 30.9 g 17.1 g 1.9 g |
| 24木 | しょくパン きゅうにゅう いちご&マーガリン ポテトカップグラタン コールスローサラダ/コンボタージュ | 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&マーガリン 砂糖 マヨネーズ(全卵型) じゃがいも バター | いちご&マーガリン キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり とうもろこし パセリ | 600 kcal 18.5 g 29.3 g 3.3 g |
| 25金 | <けんえんめいへのひ> むぎごはん きゅうにゅう とりのからあげ こまつなともやしのおかかあえ とうろのみそしる | 牛乳 鶏肉 かつお節 わかめ 豆腐 | 麦ご飯 かたくり粉 植物油 ダイスポテト | しょうが にんにく こまつな もやし にんじん ねぎ | 582 kcal 24.9 g 17.3 g 1.8 g |
| 28月 | むぎごはん きゅうにゅう いわしのうめ はるさめサラダ わかめのみそしる | 牛乳 いわしの梅煮 ロースハム わかめ 豆腐 | 麦ご飯 はるさめ ごま油 砂糖 ごま じゃがいも | にんじん キャベツ きゅうり もやし ねぎ | 534 kcal 22.4 g 13.5 g 2.2 g |
| 29火 | 昭和の日 | | | | |
| 30水 | むぎごはん きゅうにゅう あおじせりとりつくね マカロニサラダ あさりのみそしる | 牛乳 青じせり鶏つくね ロースハム あさり わかめ 豆腐 | 麦ご飯 マカロニ マヨネーズ(全卵型) | キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり とうもろこし ねぎ | 623 kcal 23.5 g 24.4 g 2.2 g |
| ★学校給食は、子どもたちの健やかな成長のために、栄養のバランスを考えて作られています。 また、旬の食材や地場産物を使った献立、行事食なども取り入れています。 ★月1回「白河センター献立」を取り入れるほか、減塩メニュー、おすすめレシピなどを紹介していきます。 ご家庭でも「栄養バランスのよい食事」や「いつもよりちょっとすず味」などに取り組んでみましょう！ | | | | <栄養価基準値（8～9歳児）> ・エネルギー 650 kcal ・たんぱく質 26.8g ・脂 質 19.9g ・食塩相当量 2.0g未満 | 4月の児童(8～9歳)の 栄養価平均 585 Kcal 24.6g 19.6g 2.5g |

※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。



こんだてひょう

今月の給食目標 《給食の約束》
 きまりを守って楽しい給食にしよう。当番の仕事の確認・安全な運搬と配膳・後片づけの確認

お子さんがすこやかに成長していくために、栄養バランスのよい給食を提供していきます。毎日生きた教材としての「学校給食」をとおして、食育を学んでほしいと思います。ぜひ、ご家庭でも子どもたちと給食について話し合ってみてください。

白河市立関辺小学校

| 日 | 献立名 | 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 | 1献立 - たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|---------|---|---------------------------|------------------------------------|---|---------------------------------------|
| 8 火 | ☆入学・進級お祝い献立☆ スパゲティナポリタン 牛乳 イタリアンサラダ お祝いデザート | ウィンナー 牛乳 | スパゲッティ お祝いデザート | オリーブ油 バター にんじん ピーマン トマト ブロッコリー | 626 kcal 21.1 g 21.8 g 2.2 g |
| 9 水 | <減塩メニューの日> 三色ご飯 牛乳 菜の花のごま和え ずまし汁 | 鶏肉 たまご えだまめ 豆腐 | 麦ごはん 砂糖 花ふ | 植物油 ごま 菜の花 にんじん ほうれんそう | 588 kcal 29.8 g 17.7 g 1.8 g |
| 10 木 | コッペパン 牛乳 フランクソーセージ シャキシャキサラダ ホワイトシチュー | フランクフルト えだまめ ベーコン | コッペパン 砂糖 じゃがいも | 植物油 バター にんじん パセリ こまつな | 730 kcal 27.1 g 33.0 g 3.4 g |
| 11 金 | わかめご飯 牛乳 はるまき もやしと油あげのごま酢和え なめこのみそ汁 | はるまき 味付け油揚げ 豆腐 | わかめ 牛乳 わかめごはん 砂糖 じゃがいも | 植物油 ごま ごま油 にんじん | 648 kcal 19.7 g 24.1 g 2.7 g |
| 14 月 | 麦ご飯 牛乳 鮭の塩焼き 塩こんぶあえ 豚汁・ ぶどうゼリー | 鮭 豚肉 豆腐 | 麦ごはん さといも ぶどうゼリー | ごま油 にんじん | 570 kcal 26.5 g 13.7 g 2.0 g |
| 15 火 | きつねうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ほうれん草のごま和え | 豚肉 油揚げ ちくわの磯辺揚 げ | うどん(リフト) 砂糖 | 植物油 ごま こまつな にんじん ほうれんそう | 604 kcal 30.5 g 21.9 g 3.1 g |
| 16 水 | 麦ご飯 牛乳 ハンバーグ 春キャベツのサラダ 豆腐のみそ汁 | ハンバーグ 豆腐 | 麦ごはん 砂糖 | 植物油 にんじん こまつな | 558 kcal 20.0 g 16.0 g 2.0 g |
| 17 木 | 黒糖パン 牛乳 ミートオムレツ ひじきのマリネ 玉ねぎスープ | ミートオムレツ チキンハム ベーコン | 黒糖パン 砂糖 | 植物油 にんじん パセリ | 471 kcal 20.1 g 21.5 g 2.9 g |
| 18 金 | 麦ご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き 磯香和え 大根と厚揚げのみそ汁 | 豚肉 生揚げ | 麦ごはん | 植物油 ごまつな にんじん | 568 kcal 25.3 g 21.1 g 1.9 g |

| 日 | 献立名 | 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 | 1献立 - たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|---------|---|-----------------------------|------------------------------|---|---------------------------------------|
| 21 月 | 麦ご飯 牛乳 たれ付肉団子 もやしのナムル 麻婆豆腐 | 肉団子 豚肉 豆腐 | 麦ごはん 砂糖 かたくり粉 | 牛乳 ごま ほうれんそう にんじん ピーマン にら | 686 kcal 33.2 g 24.7 g 2.8 g |
| 22 火 | 白河ラーメン 牛乳 ぎょうざ 海そうサラダ | 焼き豚 なるこ ぎょうざ ロースハム | 牛乳 海藻サラダ | 中華めん(リフト) 砂糖 ごま油 ほうれんそう にんじん ブロッコリー | 518 kcal 24.4 g 14.3 g 3.1 g |
| 23 水 | ★白河センター献立★ 麦ご飯 牛乳 味付きのり / 厚焼卵 大根のきんぴら 玉ねぎのみそ汁 | 厚焼卵 さつま揚げ 油揚げ | 牛乳 味付きのり わかめ | 麦ごはん 砂糖 じゃがいも ごま 植物油 ごま油 にんじん いんげん | 572 kcal 22.1 g 15.9 g 2.5 g |
| 24 木 | 麦ご飯 牛乳 鶏の照り焼き 小松菜おかか和え 根菜のごま汁 | 鶏肉 かつお節 油揚げ | 麦ごはん さといも | ごま ごまつな にんじん | 549 kcal 27.2 g 15.6 g 2.0 g |
| 25 金 | ポークカレー 牛乳 ブロッコリーサラダ フルーツ杏仁 | 豚肉 | 牛乳 チーズ | 麦ごはん じゃがいも 杏仁豆腐 甘みあっさりみか ん-パイン バター 植物油 にんじん パセリ ブロッコリー | 794 kcal 22.2 g 31.3 g 3.5 g |
| 28 月 | 麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ 大根とツナのサラダ ニらたま汁 | 鶏肉 まぐろ缶詰 豆腐 たまご | 牛乳 わかめ | 麦ごはん かたくり粉 砂糖 植物油 ごま油 にんじん にら | 638 kcal 30.2 g 21.0 g 2.3 g |
| 30 水 | 麦ご飯 牛乳 さばのみそ煮 もやしのひき肉炒め 春キャベツのみそ汁 | さばのみそ煮 豚肉 豆腐 | 牛乳 麦ごはん かたくり粉 じゃがいも | ごま油 植物油 にんじん にら | 639 kcal 27.1 g 16.4 g 2.2 g |

★学校給食は、子どもたちの健やかな成長のために、栄養のバランスを考えて作られています。また、旬の食材や地場産物を使った献立、行事食なども取り入れています。
 ★今年度も、月1回「白河センター献立」を取り入れるほか、減塩メニュー、おすすめレシピなどを紹介していきます。ご家庭でも、「栄養バランスのよい食事」や「いつもよりちょっとす味」などに取り組んでみましょう!!

※ 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。

| | |
|-------------------|----------|
| 4月の児童(8~9歳)の栄養価平均 | |
| <栄養価基準値(8~9歳児)> | 650 kcal |
| ・エネルギー | 650 kcal |
| ・たんぱく質 | 26.8 g |
| ・脂質 | 19.9 g |
| ・食塩相当量 | 2.0g未満 |
| 610 kcal | 25.4 g |
| 20.6 g | 2.5 g |



[4月 予定献立表]



表郷小学校

| 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 |
|----------|--------------------|----|--|---|--|---|---|
| 7月 | 入学式 | | | | | | |
| 8月 火 | ＜入学お祝いメニュー＞ 赤飯 | ○ | 鶏のから揚げ 和風サラダ ずまし汁 入学お祝いデザート | 牛乳 あずき 鶏肉 ロースハム かつお節 豆腐 なた わかめ お麩 | 赤飯 ごま かたくり粉 油 さとう 入学お祝いデザート(ミニパフェ) | キャベツ きゅうり とうもろこし えのき | 716 kcal 25.3 g 31.0 g 2.1 g |
| 9月 水 | 麦ご飯 | ○ | 鮭塩焼き 五目きんぴら 小松菜のみそ汁 | 牛乳 鮭 さつま揚げ 油揚げ | 麦ご飯 油 さとう ごま じゃがいも | にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん だいこん こまつな | 567 kcal 25.0 g 17.8 g 2.8 g |
| 10月 木 | 黒糖パン | ○ | ポパイチーズオムレツ ブロッコリーサラダ ミネストローネ | 牛乳 ポパイチーズオムレツ 鶏肉 | コッペパン 黒砂糖 じゃがいも マカロニ オリーブ油 | えだまめ ブロッコリー とうもろこし たまねぎ キャベツ パセリ トマト | 506 kcal 22.2 g 19.4 g 2.2 g |
| 11月 金 | 麦ご飯 | ○ | あげぎょうざ 春雨サラダ 白菜と肉団子のスープ | 牛乳 ぎょうざ ロースハム ミートボール | 麦ご飯 油 はるさめ さとう ごま油 ごま | キャベツ きゅうり にんじん はくさい ほししいたけ ほうれんそう | 603 kcal 18.7 g 20.9 g 2.0 g |
| 14月 | わかめご飯 | ○ | ささみのマヨネーズ焼き 千草あえ じゃがいものみそ汁 | 牛乳 鶏肉 卵 油揚げ わかめ | わかめご飯 さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ | ほうれんそう もやし にんじん はくさい だいこん ねぎ パセリ | 554 kcal 25.9 g 17.2 g 2.9 g |
| 15月 火 | 小教研 | | | | | | |
| 16月 水 | 麦ご飯 | ○ | たらの野菜あんかけ 切り干し大根のカレー炒め かぶのみそ汁 | 牛乳 まだら ウィンナー | 麦ご飯 かたくり粉 さとう 油 じゃがいも | カラフルピーマン たまねぎ しょうが 切干しいたけ にんじん かぶ ねぎ こまつな | 540 kcal 22.1 g 12.9 g 2.3 g |
| 17月 木 | 食パン | ○ | はちみつ&マーガリン ポークチキンハンバーグ グリーンサラダ コーンスープ | 牛乳 ポークチキンハンバーグ ロースハム 鶏肉 | 食パン はちみつ&マーガリン | キャベツ きゅうり とうもろこし ブロッコリー たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ | 569 kcal 24.6 g 24.5 g 2.8 g |
| 18月 金 | ポークカレーライス | ○ | 海藻サラダ ヨーグルト | 牛乳 豚肉 チーズ 海藻ミックス ヨーグルト | 麦ご飯 じゃがいも カレールウ 油 | たまねぎ にんじん だいこん きゅうり キャベツ | 631 kcal 23.5 g 17.4 g 2.8 g |
| 21月 | 麦ご飯 | ○ | いわしの生姜煮 ほうれん草のいりごまあえ 親子煮 | 牛乳 いわし 鶏肉 凍り豆腐 卵 | 麦ご飯 ごま ごま油 | ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ こんにゃく ねぎ ほししいたけ | 576 kcal 25.7 g 17.9 g 2.2 g |
| 22月 火 | 五目うどん | ○ | かき揚げ かみかみごぼうサラダ | 牛乳 鶏肉 油揚げ なた チキンハム | ソフトめん 油 ごま油 さとう ごま | にんじん ごぼう ねぎ こまつな きゅうり キャベツ ほししいたけ | 715 kcal 28.8 g 25.6 g 2.2 g |
| 23月 水 | 麦ご飯 | ○ | 鶏肉のごまみそ焼き ピーマン炒め もずくスープ | 牛乳 鶏肉 ベーコン もずく 豆腐 なた | 麦ご飯 さとう ごま ピーファン 油 ごま油 | こまつな にんじん キャベツ ねぎ えのき ほししいたけ | 567 kcal 22.5 g 20.0 g 2.2 g |
| 24月 木 | アップルパン | ○ | 鶏肉と大豆のトマトソース煮 ツナサラダ コンソメスープ | 牛乳 鶏肉 大豆 ツナ ウィンナー | アップルパン じゃがいも 油 さとう | たまねぎ パセリ キャベツ とうもろこし トマト きゅうり ブロッコリー にんじん | 642 kcal 26.0 g 22.6 g 2.3 g |
| 25月 金 | ＜減塩メニュー＞ 三色そばご飯 | ○ | 水菜のあえもの 厚揚げのみそ汁 ももゼリー | 牛乳 鶏肉 卵 ちくわ 厚揚げ | 麦ご飯 油 さとう ごま油 ごま ももゼリー | えだまめ みずな もやし にんじん こまつな ねぎ | 584 kcal 23.6 g 17.7 g 2.0 g |
| 28月 | 振替休日 | | | | | | |
| 29月 火 | 昭和の日 | | | | | | |
| 30月 水 | 麦ご飯 | ○ | 春巻き ホイコーロー 五目エッグスープ | 牛乳 春巻き 豚肉 卵 豆腐 | 麦ご飯 油 ごま油 かたくり粉 | キャベツ にんじん ピーマン えのき ねぎ | 640 kcal 21.9 g 25.9 g 2.4 g |
| | | | | | | | 600.0 kcal 24.0 g 20.8 g 2.4 g |

※ 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。
 ※ 給食は、市の測定機で放射性物質の検査を行い、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。

月平均栄養価

～1日の元気は朝ごはんから～

新年度が始まり、ドキドキ、ワクワクしていると思います。環境が変わるこの季節は緊張と不安から体調を崩しやすくなる時でもあります。そんなとき、朝食がとても良い活躍をしてくれます。

～朝食の効果～

- ①エネルギー補給と集中力の向…脳のエネルギー源であるブドウ糖を補給し、勉強や仕事への集中力や効率を高めます。
- ②生活リズムの調整…体内時計をリセットし、生活リズムを整える役割があります。
- ③腸内環境の改善…腸の動きを活性化し、排便習慣を整える効果があります。
- ④精神的安定…朝食によって、精神を安定させるホルモン「セロトニン」が活性化して気分が安定しやすくなります。

時間に余裕をもって食べるために早寝早起きの習慣をつけ、1日を元気にスタートさせましょう！

[4月 予定献立表]



表郷中学校

| 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 | 1人ばく質 脂質 食塩相当量 |
|--|-------------------|----|---|--|--|---|---|
| 7月 | 入学式 | | | | | | |
| 8火 | 入学祝いメニュー 赤飯 | ○ | 鶏のから揚げ 和風サラダ すまし汁 入学祝いデザート | 牛乳 あずき 鶏肉 ロースハム かつお節 豆腐 なたわかめ お麩 | 赤飯 ごま かたくり粉 油 砂糖 入学祝いデザート(ミニパフェ) | しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし えのき | 972 kcal 35.6 g 36.6 g 2.7 g |
| 9水 | 麦ご飯 | ○ | さばのみそ煮 五目きんぴら 厚揚げのみそ汁 | 牛乳 さば 鶏肉 厚揚げ | 麦ご飯 油 砂糖 ごま じゃがいも | にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん だいこん こまつな ねぎ | 813 kcal 31.7 g 30.1 g 2.7 g |
| 10木 | 中教研 | | | | | | |
| 11金 | 麦ご飯 | ○ | ぎょうざ 春雨サラダ トックスープ | 牛乳 ぎょうざ ロースハム 鶏肉 わかめ | 麦ご飯 はるさめ 砂糖 ごま油 ごま トック | キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ チンゲン菜 | 740 kcal 23.6 g 18.0 g 2.1 g |
| 14月 | 麦ご飯 | ○ | 金山納豆 ひじきのあえもの 豚肉とじゃがいもの味噌煮 | 牛乳 納豆 ひじき ツナ 豚肉 厚揚げ | 麦ご飯 じゃがいも 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ | みずな にんじん ブロッコリー だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく | 883 kcal 33.8 g 32.9 g 2.5 g |
| 15火 | 五目うどん | ○ | ちくわの磯辺揚げ 塩昆布入りおひたし | 牛乳 鶏肉 油揚げ ちくわの磯辺揚げ なた 塩こんぶ | ソフト麺 | にんじん ごぼう 干し椎茸 ねぎ きゅうり しょうが | 833 kcal 35.3 g 22.7 g 3.4 g |
| 16水 | 麦ご飯 | ○ | 鮭の塩焼き こんにゃくサラダ 豚汁 | 牛乳 鮭 チキンハム 豚肉 豆腐 | 麦ご飯 砂糖 ごま じゃがいも 油 ノンエッグマヨネーズ | にんじん えだまめ ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ | 763 kcal 33.2 g 27.7 g 3.3 g |
| 17木 | 食パン | ○ | いちご&マーガリン ポークチキンハンバーグ グリーンサラダ クラムチャウダー | 牛乳 ポークチキンハンバーグ ロースハム あさり ベーコン | 食パン いちご&マーガリン じゃがいも パター | キャベツ きゅうり とうもろこし ブロッコリー にんじん たまねぎ | 740 kcal 30.3 g 34.2 g 3.7 g |
| 18金 | ポークカレーライス | ○ | 海藻サラダ ソフール元気ヨーグルト | 牛乳 豚肉 海藻ミックス ヨーグルト | 麦ご飯 じゃがいも 油 | たまねぎ にんじん だいこん きゅうり キャベツ | 791 kcal 25.8 g 22.4 g 2.8 g |
| 21月 | 麦ご飯 | ○ | さわらの三味焼き ほうれんそうのいりごまあえ 親子煮 | 牛乳 さわら 鶏肉 凍り豆腐 卵 | 麦ご飯 砂糖 ごま ごま油 | ねぎ ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ こんにゃく 干し椎茸 | 739 kcal 36.2 g 23.5 g 3.0 g |
| 22火 | 焼きそば | ○ | しゅうまい 中華あえ | 牛乳 豚肉 しゅうまい チキンハム | 焼きそば麺 油 砂糖 ごま油 | もやし キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン こまつな | 805 kcal 34.4 g 21.1 g 3.3 g |
| 23水 | 麦ご飯 | ○ | メンチカツ もやしのひき肉炒め 鉄分たっぷりみそ汁 | 牛乳 鶏肉 大豆ミート 厚揚げ メンチカツ | 麦ご飯 マロニー かたくり粉 ごま油 | にんじん もやし なら こまつな ねぎ | 707 kcal 29.1 g 17.2 g 2.7 g |
| 24木 | アップルコッペパン | ○ | チキングラタン ツナサラダ ミネストローネ | 牛乳 鶏肉 チーズ ツナ ベーコン | アップルパン マカロニ パター 油 砂糖 じゃがいも オリーブ油 | たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ トマト とうもろこし きゅうり にんじん | 812 kcal 32.4 g 34.1 g 3.8 g |
| 25金 | 減塩メニュー 三色そばろご飯 | ○ | 水菜の和え物 じゃがもちスープ ぶどうゼリー | 牛乳 鶏肉 豚肉 大豆ミート 卵 ちくわ 油揚げ | 麦ご飯 油 砂糖 ごま油 ごま おじゃがもちボール ぶどうゼリー | えだまめ みずな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ | 789 kcal 35.4 g 22.2 g 2.1 g |
| 28月 | 麦ご飯 | ○ | 焼き肉炒め いろどり和え 油揚げの味噌汁 アーモンドカル | 牛乳 豚肉 卵 油揚げ わかめ | 麦ご飯 油 砂糖 じゃがいも アーモンドカル | たまねぎ にんじん ピーマン しょうが ほうれんそう キャベツ ねぎ | 778 kcal 32.0 g 20.3 g 3.0 g |
| 29火 | 昭和の日 | | | | | | |
| 30水 | 麦ご飯 | ○ | 鶏肉のレモンしょうゆ揚げ きゅうりとキャベツの塩昆布漬 彩り野菜と豚肉のごまスープ | 牛乳 鶏肉 塩こんぶ 豚肉 | 麦ご飯 油 かたくり粉 砂糖 ごま油 ごま | パセリ きゅうり キャベツ レモン にんじん しょうが たまねぎ ピーマン えのき | 677 kcal 28.8 g 18.8 g 2.4 g |
| ※ 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。 ※ 給食は、市の測定機で放射性物質の検査を行い、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。 | | | | | | | 月平均栄養価 789.0 kcal 31.8 g 25.5 g 2.9 g |

～1日の元気は朝ごはんから～

新年度が始まり、ドキドキ、ワクワクしていると思います。環境が変わるこの季節は緊張と不安から体調を崩しやすくなる時でもあります。そんなとき、朝食がとても良い活躍をしてくれます。

～朝食の効果～

- ①エネルギー補給と集中力の向…脳のエネルギー源であるブドウ糖を補給し、勉強や仕事への集中力や効率を高めます。
- ②生活リズムの調整…体内時計をリセットし、生活リズムを整える役割があります。
- ③腸内環境の改善…腸の動きを活性化し、排便習慣を整える効果があります。
- ④精神的安定…朝食によって、精神を安定させるホルモン「セロトニン」が活性化して気分が安定しやすくなります。

時間に余裕をもって食べるために早寝早起きの習慣をつけ、1日を元気にスタートさせましょう！



4月 給食よていこんだてひょう



令和7年度

白河市立小野田小学校

| 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 | 家で食べてほしい食品 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|----------|---|----|---|----------------------------------|---|--|------------|---------------------------------------|
| 7月 | 入学式・始業式  | | | | | | | |
| 8月 火 | <入学・進級お祝い献立> 赤飯 | ○ | 鶏のからあげ 大根サラダ すまし汁 お祝いデザート | 牛乳 あずき 鶏肉 わかめ なると 豆腐 | 赤飯 ごま かたくり粉 じょうしん粉 大豆油 ごま油 さとう お祝いデザート | しょうが 大根 きゅうり にんじん 干しいたけ ねぎ みつば | さかな | 602 kcal 24.9 g 20.8 g 2.6 g |
| 9月 水 | ごはん | ○ | 豆腐ハンバーグ和風ソースがけ ほうれん草のごまあえ じゃがいものみそ汁 | 牛乳 豆腐ハンバーグ 油揚げ 煮干し | ごはん さとう かたくり粉 ごま じゃがいも | もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ 小松菜 | くだもの | 590 kcal 20.6 g 20.2 g 2.2 g |
| 10月 木 | わかめうどん | ○ | ちくわのいそべあげ 干草あえ | 牛乳 鶏肉 なると わかめ ちくわ あおのり たまご | ソフトめん 小麦粉 大豆油 さとう ごま | 小松菜 にんじん ごぼう 干しいたけ ねぎ もやし ほうれん草 | まめるい | 560 kcal 26.4 g 14.6 g 2.9 g |
| 11月 金 | ポークカレーライス | ○ | かいそうサラダ サワーゼリー | 牛乳 豚肉 わかめ こんぶ | ごはん じゃがいも こめ油 ごま油 さとう サワーゼリー | 玉ねぎ にんじん りんご しょうが にんにく きゅうり 大根 こんにゃく パセリ | たまご | 677 kcal 20.5 g 19.7 g 3.3 g |
| 14月 | <減塩献立> 三色丼 | ○ | ごま酢あえ けんちん汁 みかんゼリー | 牛乳 鶏肉 豚肉 たまご 油揚げ 豆腐 | ごはん こめ油 さとう ごま ごま油 さといも みかんゼリー | しょうが グリンピース もやし にんじん ピーマン 大根 こんにゃく ごぼう 干しいた けねぎ | さかな | 636 kcal 26.0 g 19.8 g 1.9 g |
| 15月 火 | 黒糖パン | ○ | コロケ イタリアンサラダ マカロニスープ | 牛乳 ウインナー | 黒糖パン コロケ 大豆油 マカロニ | キャベツ きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ | たまご | 634 kcal 20.6 g 21.1 g 2.6 g |
| 16月 水 | <かみかみ献立> ごはん かむふりかけ | ○ | 赤魚の三味焼き きんぴらごぼう 豚汁 | 牛乳 赤魚 豚肉 豆腐 | ごはん こめ油 ごま さとう じゃがいも | ねぎ しょうが ごぼう にんじ ん こんにゃく いんげん 大根 干しいたけ | かいそう | 601 kcal 25.8 g 18.0 g 2.1 g |
| 17月 木 | タンメン | ○ | 肉シューマイ 中華サラダ | 牛乳 豚肉 なると 肉シューマイ | 中華めん こめ油 ごま油 マロニー ごま さとう | しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ きゅうり | にゅうせいひん | 597 kcal 25.2 g 19.5 g 3.0 g |
| 18月 金 | <せんいたっぷり献立> わかめごはん | ○ | 彩り野菜のたまご焼き おかかあえ 肉じゃが | 牛乳 彩り野菜のたまご焼き かつお節 豚肉 | ごはん じゃがいも さとう こめ油 | ほうれん草 キャベツ にんじ ん もやし 玉ねぎ 干しいたけ こんにゃく いんげん | まめるい | 651 kcal 23.4 g 23.0 g 2.6 g |
| 21月 | ごはん | ○ | さばの塩焼き ひじきの炒め煮 みそちゃんこ汁 | 牛乳 さば ひじき 大豆 肉だんご 油揚げ | ごはん こめ油 さとう | にんじん ごぼう いんげん こんにゃく 大根 白菜 えのき しめじ ねぎ | くだもの | 645 kcal 27.5 g 24.4 g 2.0 g |
| 22月 火 | 食パン | ○ | 鶏肉のガーリック焼き フレンチサラダ コーンポタージュ | 牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム | 食パン いちご&マーガリン こめ油 米粉 さとう バター | キャベツ ブロッコリー きゅうり にんじん 玉ねぎ コーン パセリ | さかな | 695 kcal 28.3 g 29.1 g 2.8 g |
| 23月 水 | ごはん | ○ | ギョーザ 小松菜のナムル マーボー豆腐 | 牛乳 ギョーザ 豚肉 豆腐 | ごはん ごま油 さとう ごま かたくり粉 | 小松菜 大根 にんじん もやし にんにく しょうが にら ねぎ 干しいたけ たけのこ | くだもの | 627 kcal 26.0 g 21.5 g 2.0 g |
| 24月 木 | スパゲティミートソース | ○ | コールスローサラダ ヨーグルト | 牛乳 豚肉 粉チーズ ヨーグルト | スパゲティ バター さとう | にんじん 玉ねぎ ピーマン トマト キャベツ きゅうり コーン | まめるい | 656 kcal 27.3 g 20.0 g 2.4 g |
| 25月 金 | お弁当持参日  | | | | | | | |
| 28月 | ごはん | ○ | メンチカツ 豆のサラダ 厚揚げのみそ汁 | 牛乳 メンチカツ ロースハム 大豆 厚揚げ 煮干し | ごはん 大豆油 | キャベツ にんじん 白菜 ブロッコリー 小松菜 ねぎ | たまご | 610 kcal 23.3 g 20.6 g 2.2 g |
| 30月 水 | ごはん | ○ | 豚肉のみそ焼き やまぶきあえ 根菜のごま汁 | 牛乳 豚肉 たまご 油揚げ 煮干し | ごはん さとう さといも ごま | ほうれん草 にんじん キャベ ツ 大根 ごぼう ねぎ 小松菜 | にゅうせいひん | 603 kcal 24.9 g 21.1 g 2.0 g |

計15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。

4月栄養価平均 エネルギー626kcal たんぱく質24.7g 脂質20.9g 食塩相当量2.4g

◇PTA総会でお知らせのとおり、給食配膳時の服装は、マイエプロン・三角巾(バンダナ)・マスクです。よろしくお願いいたします。

~給食費返金規程~




- 給食費返金条件
長期入院等により事前に連絡を受け、給食の食材をキャンセルできた日から連続7日以上給食を停止した場合に、7食目以降分を返金する。
- 学校・学年閉鎖の場合
感染症対策による学校・学年閉鎖の場合は、閉鎖して3日目以降分を返金、または食材還元とする。





4月 給食よていこんだてひょう



令和7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 |
|----------|-----------------------|----|--|----------------------------------|---|---|---|
| 7月 | 入学式・始業式 | | | | | | |
| 8月 火 | <入学・進級お祝い献立> 赤飯 | ○ | 鶏のからあげ 大根サラダ すまし汁 お祝いデザート | 牛乳 あずき 鶏肉 わかめ なた 豆腐 | 赤飯 ごま かたくり粉 じょうしん粉 大豆油 ごま油 さとう お祝いデザート | しょうが 大根 きゅうり にんじん 干しいたけ ねぎ みつば | 582 kcal 24.4 g 20.3 g 2.4 g |
| 9月 水 | ごはん | ○ | 豆腐ハンバーグ和風ソースがけ ほうれん草のごまあえ じゃがいものみそ汁 | 牛乳 豆腐ハンバーグ 厚揚げ 煮干し | ごはん さとう かたくり粉 ごま じゃがいも | ほうれん草 もやし キャベツ にんじん 小松菜 ねぎ | 595 kcal 20.7 g 21.2 g 2.2 g |
| 10月 木 | わかめうどん | ○ | ちくわのいそべあげ 干草あえ | 牛乳 鶏肉 わかめ なたと ちくわ あおのり たまご | ソフトめん 小麦粉 大豆油 さとう ごま | にんじん 干しいたけ ねぎ 小松菜 ほうれん草 もやし | 549 kcal 25.1 g 15.3 g 3.2 g |
| 11月 金 | ポークカレーライス | ○ | かいそうサラダ フルーツポンチ | 牛乳 豚肉 わかめ こんぶ | ごはん じゃがいも こめ油 ごま油 さとう 杏仁豆腐 | 玉ねぎ にんじん りんご しょうが にんにく きゅうり 大根 こんにやく パナナ もも パイナップル みかん | 670 kcal 19.6 g 18.5 g 2.6 g |
| 14月 | 三色丼 | ○ | ごま酢あえ けんちん汁 みかんゼリー | 牛乳 鶏肉 豚肉 たまご 油揚げ 豆腐 | ごはん こめ油 さとう ごま ごま油 さといも みかんゼリー | しょうが グリンピース もやし にんじん ピーマン 大根 こんにやく 干しいたけ ねぎ ごぼう | 630 kcal 25.7 g 18.9 g 2.0 g |
| 15月 火 | 黒糖パン | ○ | 野菜コロッケ イタリアンサラダ ABCスープ | 牛乳 ウインナー | 黒糖パン コロッケ 大豆油 マカロニ | ブロッコリー キャベツ コーン にんじん 玉ねぎ | 630 kcal 20.6 g 20.4 g 2.4 g |
| 16月 水 | <かみかみ献立> ごはん | ○ | 赤魚の三味焼き きんぴらごぼう 豚汁 さつまいもチップス | 牛乳 赤魚 豚肉 豆腐 | ごはん こめ油 ごま さとう さといも さつまいもチップス | ねぎ しょうが ごぼう にんじ ん こんにやく いんげん 大根 干しいたけ | 601.0 kcal 25.0 g 17.3 g 1.9 g |
| 17月 木 | タンメン | ○ | シューマイ 中華サラダ | 牛乳 豚肉 シューマイ 中華くらげ | 中華めん こめ油 ごま油 マロニー ごま さとう | しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ メンマ きゅうり | 601 kcal 24.8 g 20.2 g 3.1 g |
| 18月 金 | <せんいたっぷり献立> わかめごはん | ○ | 彩り野菜のたまご焼き ほうれん草のマヨおひたし 肉じゃが | 牛乳 わかめ たまご 糸かまぼこ かつお節 豚肉 | ごはん じゃがいも さとう こめ油 ノンエッグマヨネーズ | ほうれん草 にんじん もやし 玉ねぎ 干しいたけ こんにやく いんげん | 660 kcal 22.7 g 26.5 g 2.3 g |
| 21月 | ごはん | ○ | サバのみそ煮 やまぶきあえ のっぺい汁 | 牛乳 たまご さば 鶏肉 油揚げ | ごはん さといも かたくり粉 | ほうれん草 にんじん キャベ ツ 干しいたけ 大根 ねぎ | 605 kcal 25.0 g 20.6 g 2.2 g |
| 22月 火 | 食パン | ○ | いちご&マーガリン 鶏肉のガーリック焼き グリーンサラダ コーンポタージュ | 牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム | 食パン いちご&マーガリン こめ油 米粉 バター | キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん 玉ねぎ コーン パセリ | 689 kcal 29.9 g 26.9 g 2.9 g |
| 23月 水 | <減塩献立> ごはん | ○ | 春巻き 小松菜のナムル マーボー豆腐 | 牛乳 春巻き 大豆 豚肉 豆腐 | ごはん ごま油 さとう ごま かたくり粉 | 小松菜 大根 にんじん にんにく しょうが たら ねぎ 干しいたけ たけのこ | 698 kcal 25.2 g 29.9 g 1.9 g |
| 24月 木 | スパゲティミートソース | ○ | コールスローサラダ ヨーグルト | 牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト | スパゲティ バター さとう | にんじん 玉ねぎ ピーマン トマト キャベツ きゅうり コーン | 643 kcal 27.2 g 19.0 g 2.4 g |
| 25月 金 | 弁当持参日 | | | | | | |
| 28月 | ごはん | ○ | メンチカツ 豆のサラダ 厚揚げのみそ汁 | 牛乳 メンチカツ 鶏肉 大豆 厚揚げ 煮干し | ごはん 大豆油 | キャベツ にんじん たもぎたけ ブロッコリー 白菜 ねぎ | 578 kcal 22.4 g 17.9 g 2.0 g |
| 30月 水 | ごはん | ○ | 豚肉のしょうが焼き ビーフン炒め 根菜のごま汁 | 牛乳 豚肉 ベーコン 油揚げ 煮干し | ごはん ビーフン こめ油 さとう ごま油 さといも ごま | しょうが キャベツ にんじん チンゲンサイ 大根 ごぼう ねぎ 小松菜 | 638 kcal 24.4 g 24.3 g 2.3 g |

計15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。

4月栄養価平均 エネルギー625kcal たんぱく質24.2g 脂質21.1g 食塩相当量2.4g

～給食費返金規程～



1 給食費返金条件

長期入院等により事前に連絡を受け、給食の食材をキャンセルできた日から連続7日以上給食を停止した場合に、7食目以降分を返金する。

2 学校・学年閉鎖の場合

感染症対策による学校・学年閉鎖の場合は、閉鎖して3日目以降分を返金、または食材還元とする。





4月 給食予定献立表



令和7年度

白河市立東中学校

| 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 |
|-----|---------------------------|----|---------------------------------------|--------------------------------|--|---|---|
| 7月 | 入学式・始業式 | | | | | | |
| 8月 | 弁当持参日 | | | | | | |
| 9月 | <入学・進級お祝い献立> 赤飯 | ○ | 鶏のからあげ 干草あえ すまし汁 お祝いデザート | 牛乳 鶏肉 たまご 豆腐 なた あずき | 赤飯 かたくり粉 上新粉 大豆油 さとう ごま油 ごま お祝いデザート | しょうが ほうれん草 人参 もやし えのき ねぎ みつば | 725 kcal 30.2 g 23.2 g 3.3 g |
| 10月 | 中教研のため給食なし | | | | | | |
| 11月 | ポークカレーライス | ○ | フレンチサラダ ヨーグルト | 牛乳 豚肉 ヨーグルト | ごはん じゃがいも 米油 さとう | 玉ねぎ 人参 りんご しょうが にんにく キャベツ コーン ブロッコリー | 825 kcal 25.6 g 23.1 g 3.3 g |
| 14月 | ごはん | ○ | 豚肉のみそ焼き マカロニサラダ なめこ汁 | 牛乳 豚肉 ロースハム 豆腐 煮干し | ごはん さとう ごま マカロニ マヨネーズ | 玉ねぎ 人参 きゅうり なめこ 白菜 ねぎ | 865 kcal 30.6 g 33.3 g 2.6 g |
| 15月 | <せんいたっぷり献立> 黒糖パン | ○ | ツナオムレツ イタリアンサラダ ポークビーンズ | 牛乳 ツナオムレツ 豚肉 ミックスビーンズ 大豆 | 黒糖パン じゃがいも 米油 さとう | キャベツ きゅうり コーン 人参 玉ねぎ にんにく パセリ | 805 kcal 33.3 g 24.7 g 3.2 g |
| 16月 | <かみかみ献立> ごはん かむふりかけ | ○ | 赤魚の三味焼き きんぴらごぼう いもだんご汁 | 牛乳 赤魚 さつま揚げ 豚肉 | ごはん 米油 ごま さとう いももち | ねぎ しょうが ごぼう 人参 こんにゃく いんげん 白菜 干しいたけ 大根 しめじ | 757.0 kcal 28.6 g 19.2 g 2.3 g |
| 17月 | タンメン | ○ | 春巻き 中華サラダ | 牛乳 春巻き 豚肉 | 中華麺 ごま油 大豆油 マロニー さとう ごま | しょうが にんにく 人参 もやし キャベツ 干しいたけ メンマ ねぎ きゅうり | 803 kcal 30.5 g 24.2 g 3.5 g |
| 18月 | ごはん | ○ | 手作りハンバーグデミグラスソース グリーンサラダ 豆腐のみそ汁 | 牛乳 豚肉 たまご わかめ 豆腐 煮干し | ごはん パン粉 バター さとう 米油 | 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー きゅうり 人参 にんにく 白菜 小松菜 ねぎ | 772 kcal 29.6 g 22.7 g 3.2 g |
| 21月 | ごはん | ○ | メンチカツ 山吹あえ 豚汁 | 牛乳 メンチカツ たまご 豚肉 豆腐 | ごはん じゃがいも 大豆油 | ほうれん草 人参 キャベツ 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく | 753 kcal 27.5 g 21.1 g 2.7 g |
| 22月 | 1・2年学習旅行のため給食なし | | | | | | |
| 23月 | ごはん | ○ | えびシューマイ ホイコーロー 春雨スープ | 牛乳 えびシューマイ 豚肉 ミートボール | ごはん さとう ごま油 春雨 | 人参 ピーマン キャベツ ねぎ しょうが にんにく 小松菜 白菜 干しいたけ | 802 kcal 29.3 g 23.6 g 3.2 g |
| 24月 | スパゲティミートソース | ○ | コールスローサラダ みかんゼリー | 牛乳 豚肉 粉チーズ | スパゲティ 米油 バター さとう かたくり粉 みかんゼリー | 人参 玉ねぎ ピーマン トマト キャベツ きゅうり コーン | 817 kcal 30.5 g 23.2 g 2.3 g |
| 25月 | ごはん | ○ | さばの照り焼き ごぼうサラダ 肉じゃが | 牛乳 さば 大豆 豚肉 | ごはん さとう マヨネーズ ごま じゃがいも 米油 | しょうが ごぼう 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ こんにゃく いんげん | 860 kcal 32.7 g 30.1 g 2.3 g |
| 28月 | <減塩献立> 焼肉丼 | ○ | 小松菜のナムル 白玉だんご汁 いちごゼリー | 牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 油揚げ | ごはん 米油 ごま油 さとう ごま 白玉だんご いちごゼリー | ピーマン 人参 もやし キャベツ りんご 玉ねぎ しょうが にんにく 小松菜 大根 ねぎ 干しいたけ | 803 kcal 28.5 g 21.3 g 2.2 g |
| 30月 | ごはん | ○ | 鶏肉の彩りみそマヨ焼き スパゲティサラダ 厚揚げのみそ汁 | 牛乳 鶏肉 チーズ 厚揚げ 煮干し | ごはん マヨネーズ スパゲティ ごま 米油 ごま油 さとう | 玉ねぎ パプリカ パセリ キャベツ 人参 コーン きゅうり 白菜 えのき ねぎ | 824 kcal 32.8 g 30.9 g 2.6 g |

計13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。

4月栄養価平均 エネルギー801kcal たんぱく質30.0g 脂質24.7g 食塩相当量2.8g

～給食費返金規程～



1 給食費返金条件

長期入院等により事前に連絡を受け、給食の食材をキャンセルできた日から連続7日以上給食を停止した場合に、7食目以降分を返金する。

2 学校・学年閉鎖の場合

感染症対策による学校・学年閉鎖の場合は、閉鎖して3日目以降分を返金、または食材還元とする。

