



令和5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		
7	金	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ和風ソースがけ もやしの香味あえ わかめのみそ汁 プリン	牛乳 豆腐ハンバーグ 糸かまぼこ 豆腐 わかめ	もやし キャベツ きゅうり 小松菜 白菜	ごはん 砂糖 片栗粉 いりごま ごま油 じゃがいも プリン	エネルギー 584・706 Kcal たんぱく質 20.6・24.7 g 脂質 15.8・18.2 g 食塩相当量 2.3・2.7 g	五箇小 中央中
10	月	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ 大根ツナサラダ 春キャベツのみそ汁 お祝いデザート	牛乳 鶏肉 わかめ ツナ 豆腐	しょうが 大根 きゅうり 人参 キャベツ ねぎ	ごはん 片栗粉 揚げ油 じゃがいも お祝いデザート	エネルギー 611・719 Kcal たんぱく質 24.3・28.4 g 脂質 16.9・18.5 g 食塩相当量 2.0・2.3 g	
11	火	黒糖パン 牛乳 マカロニグラタン コールスローサラダ ファイバースープ	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 シュレットチーズ ベーコン	玉ねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり 人参 コーン 寒天 しめじ かんぴょう 白菜 小松菜	黒糖パン マカロニ 小麦粉 バター 米サラダ油	エネルギー 747・911 Kcal たんぱく質 26.7・32.0 g 脂質 21.2・24.5 g 食塩相当量 3.1・3.8 g	全中
12	水	『減塩メニューの日』 ごはん 牛乳 サケの塩焼き もやしのひき肉炒め 豚汁	牛乳 サケ 豚ひき肉 豚肉 大豆 豆腐	人参 もやし なら ごぼう 大根 白菜 ねぎ こんにゃく	ごはん マロニー 片栗粉 ごま油 米サラダ油 じゃがいも	エネルギー 638・764 Kcal たんぱく質 30.5・36.0 g 脂質 20.6・23.3 g 食塩相当量 1.6・1.8 g	
13	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 鶏肉 わかめ 油揚げ なたとちくわ 青のり 塩こんぶ	ごぼう 人参 ねぎ 大根 キャベツ きゅうり しょうが 干しいたけ	ソフト麺 小麦粉 揚げ油 ごま油	エネルギー 619・789 Kcal たんぱく質 26.0・32.2 g 脂質 18.4・20.4 g 食塩相当量 3.3・3.9 g	小田川小
14	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 海藻 シュレットチーズ 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 ごま油 砂糖	エネルギー 723・851 Kcal たんぱく質 23.3・26.5 g 脂質 23.7・26.7 g 食塩相当量 3.1・3.6 g	五箇小
17	月	三色ごはん 牛乳 もみ漬け 若竹煮 みかんゼリー	牛乳 鶏ひき肉 大豆 わかめ 鶏肉 さつま揚げ 昆布 青大豆	しょうが 枝豆 コーン キャベツ 大根 きゅうり 人参 たくあん たけのこ こんにゃく	ごはん 砂糖 米サラダ油 いりごま みかんゼリー	エネルギー 621・737 Kcal たんぱく質 25.7・30.3 g 脂質 15.9・17.9 g 食塩相当量 2.6・3.2 g	五箇中
18	火	ごはん 牛乳 チキンカツ(ソース) ポテトサラダ もずくスープ	牛乳 チキンカツ ハム 卵 ベーコン もずく	玉ねぎ きゅうり コーン	ごはん じゃがいも 揚げ油 米サラダ油 マヨネーズ	エネルギー 643・769 Kcal たんぱく質 23.2・27.2 g 脂質 22.8・26.0 g 食塩相当量 2.5・2.9 g	
19	水	ごはん 牛乳 味付のり 彩り野菜の厚焼き玉子 大根のきんぴら 玉ねぎのみそ汁 いちごゼリー	牛乳 味付のり わかめ 彩り野菜の厚焼き玉子 さつま揚げ 油揚げ	大根 人参 こんにゃく いんげん 玉ねぎ	ごはん いりごま 砂糖 米サラダ油 ごま油 じゃがいも いちごゼリー	エネルギー 639・728 Kcal たんぱく質 19.9・21.8 g 脂質 21.6・22.4 g 食塩相当量 2.4・2.6 g	
20	木	五目タンメン 牛乳 ギョーザ 中華サラダ	牛乳 豚肉 ギョーザ ハム	しょうが にんにく もやし 人参 キャベツ チンゲン菜 メンマ 木耳 きゅうり	中華麺 マロニー 砂糖 米サラダ油 ごま油	エネルギー 622・839 Kcal たんぱく質 27.7・37.0 g 脂質 17.9・21.4 g 食塩相当量 3.4・4.1 g	白四小 五箇小 小田川小 みさか小 南中
21	金	ごはん 牛乳 手作りコロッケ(ソース) アスパラサラダ なめこ汁	牛乳 豚ひき肉 粉チーズ 卵 豆腐	玉ねぎ パセリ アスパラ キャベツ 人参 きゅうり なめこ 白菜 ねぎ	ごはん じゃがいも 米サラダ油 バター 小麦粉 パン粉 揚げ油	エネルギー 635・753 Kcal たんぱく質 21.4・24.5 g 脂質 18.1・20.1 g 食塩相当量 2.2・2.4 g	
24	月	ごはん 牛乳 春巻き チンジャオロース ワンタンスープ 一口いちごゼリー	牛乳 春巻き 豚肉	にんにく ピーマン たけのこ 干しいたけ もやし 人参 ねぎ なら	ごはん 揚げ油 ごま油 米サラダ油 砂糖 片栗粉 ワンタン 一口いちごゼリー	エネルギー 711・837 Kcal たんぱく質 23.8・28.3 g 脂質 26.6・28.1 g 食塩相当量 3.2・3.8 g	中央中
25	火	食パン 牛乳 ブルーベリー&マーガリン 手作りハンバーグデミグラスソースがけ ひじきとツナのサラダ 春キャベツのスープ	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 脱脂粉乳 卵 ひじき ツナ ウインナー	玉ねぎ 水菜 人参 ブロッコリー キャベツ セロリ パセリ	食パン ブルーベリー&マーガリン パン粉 バター 砂糖 片栗粉 マヨネーズ	エネルギー 709・844 Kcal たんぱく質 30.2・36.0 g 脂質 28.2・32.1 g 食塩相当量 3.5・4.3 g	中央中
26	水	若菜ごはん 牛乳 白身魚の香味揚げ ほうれん草のごまあえ すいとん汁	牛乳 ホキ 鶏肉 油揚げ	しょうが ねぎ ほうれん草 キャベツ もやし 人参 白菜 大根 小松菜 干しいたけ	ごはん 片栗粉 揚げ油 いりごま すりごま ねりごま 砂糖 すいとん	エネルギー 635・760 Kcal たんぱく質 25.2・29.6 g 脂質 17.7・19.9 g 食塩相当量 2.6・3.0 g	中央中
27	木	スパゲティナポリタン 牛乳 イタリアンサラダ 甘夏	牛乳 ベーコン	にんにく 玉ねぎ たもぎ茸 人参 パセリ コーン 大根 ピーマン キャベツ きゅうり ブロッコリー 甘夏	スパゲティ バター 小麦粉 片栗粉 米サラダ油	エネルギー 646・763 Kcal たんぱく質 23.0・26.8 g 脂質 16.1・17.7 g 食塩相当量 2.4・2.9 g	
28	金	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 五目ビーフン 白菜と厚揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 ベーコン 厚揚げ	しょうが 人参 小松菜 キャベツ 干しいたけ 白菜 たもぎ茸 ねぎ	ごはん ビーフン いりごま 砂糖 米サラダ油 ごま油	エネルギー 640・770 Kcal たんぱく質 24.7・29.0 g 脂質 23.2・26.9 g 食塩相当量 2.3・2.6 g	白二中

※ 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651Kcal たんぱく質24.7g 脂肪20.2g 食塩相当量2.6g

中学校栄養価平均 エネルギー783Kcal たんぱく質29.3g 脂肪22.7g 食塩相当量3.1g



学校給食のレシピ紹介

4月7日の献立より



<もやしの香味和え>

○材料 4人分

- もやし 1/2袋(120g)
- キャベツ 2枚(70g)
- きゅうり 1/2本(50g)
- 小松菜 1株(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 キャベツは細切り、小松菜は3cm幅に切る。きゅうりは、小口切りに切って少量の塩をまぶす。
- ② かにかまはほぐしておく。
- ③ きゅうりを除いた野菜を沸騰したお湯に入れ、さっと加熱する。
- ④ ③をざるにあげ、流水で冷やす。
- ⑤ きゅうりの水けをしぼる。
- ⑥ ボールに★の調味料を合わせ、具材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！

