



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	球状たんぱく質 脂質 食塩相当量		
7 金	☆お祝い献立☆ 赤飯 牛乳 白河しゅうまい 菜の花のおひだし すまし汁 お祝い紅白ゼリー	あずき しゅうまい 鶏ささ身 絹ごし豆腐 かつお節	牛乳 赤飯 ゼリー	ごま 菜の花 にんじん ほうれんそう	もやし、えのきたけ 614 kcal 24.1 g 13.6 g 1.8 g		
10 月	麦ご飯 牛乳 鮭の塩焼き 五目きんぴら かきたま汁	へにぎげ 鶏肉 さつま揚げ 絹ごし豆腐 たまご かつお節	牛乳 麦ごはん 三温糖 かたくり粉	植物油 にんじん いんげん ごまつな	590 kcal 32.3 g 14.7 g 1.8 g		
11 火	うどん 牛乳 かきあげ わかめとツナの和え物 ヨーグルト	鶏肉 油揚げ まぐろ缶詰	牛乳 わかめ ヨーグルト	うどん(ワカメ) 植物油 かき揚げ	にんじん ほうれんそう フロッコリー	ねぎ、干し椎茸、 キャベツ 563 kcal 29.8 g 15.8 g 2.5 g	
12 水	麦ご飯 牛乳 県産厚焼卵 朴の草焼き豚のあえもの 肉じゃが	厚焼卵 焼き豚 豚肉	牛乳 麦ごはん じゃがいも 重厚 三温糖	ごま油 ごま 植物油 ほうれんそう にんじん いんげん	もやし、しらたき、 玉葱、干し椎茸 660 kcal 28.0 g 18.3 g 2.4 g		
13 木	黒糖パン 牛乳 ロースチキン シャキシャキサラダ クラムチャウダー	鶏肉 えだまめ あさり ベーコン	牛乳 パシヤメルル ウ	黒糖パン 三温糖 じゃがいも	植物油 有塩バター にんじん パセリ	しょうが、キャベツ、 れんこん、きゅうり、 だいこん、とうもろこし、 玉葱 660 kcal 30.8 g 26.8 g 3.1 g	
14 金		4/14(金) 弁当の日 (授業参観)					
17 月	麦ご飯 牛乳 鶏のから揚げ ポテトサラダ あさりのみそ汁	鶏のから揚げ ロースハム たまご あさり 油揚げ	牛乳 わかめ 煮干	麦ごはん じゃがいも	植物油 マヨネーズ (全卵型)	にんじん 玉葱、きゅうり、 ねぎ 707 kcal 28.6 g 28.2 g 2.1 g	
18 火	みそラーメン 牛乳 ニラまんじゅう 海そうサラダ 果物(オレンジ)	豚ひき肉 ニラまんじゅう ロースハム	牛乳 わかめ	中華めん(ワカメ) 三温糖	ごま ごま油	にんじん にら フロッコリー	にんにく、しょうが、 もやし、玉葱、 キャベツ、ねぎ、 こんにゃく、きゅうり、 オレンジ 610 kcal 27.1 g 21.9 g 3.0 g
19 水	<減塩メニューの日> 麦ご飯 牛乳 鶏のみそ焼き 小松菜とごぼうのおかか 和え 豚汁	鶏肉 かつお節 豚肉 木綿豆腐	牛乳 麦ごはん さといも	植物油 ごま	ごまつな にんじん	ごぼう、もやし、 だいこん、はくさい、 こんにゃく、ねぎ 611 kcal 28.8 g 19.0 g 1.8 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	球状たんぱく質 脂質 食塩相当量		
20 木	丸パン 牛乳 えびカツ マカロニサラダ ワンタンスープ	えびかつ ロースハム	牛乳 丸パン マカロニ ワンタン かたくり粉	にんじん ほうれんそう	玉葱、きゅうり、 とうもろこし、 キャベツ、干し椎茸、 たけのこ、ねぎ 572 kcal 24.1 g 22.7 g 2.6 g		
21 金	わかめご飯 牛乳 鶏の香草焼き じゃこサラダ なめこのみそ汁	鶏肉 木綿豆腐	牛乳 ちりめん じゃこ 煮干	麦ごはん 三温糖 ごま	にんじん ごまつな	しょうが、キャベツ、 きゅうり、 とうもろこし、 なめこ、 ねぎ 549 kcal 28.6 g 12.9 g 2.6 g	
24 月	麦ご飯 牛乳 さばの味噌煮 中華サラダ いものこ汁	さばのみそ煮 焼き豚 たまご 鶏肉	牛乳 煮干	麦ごはん 三温糖 さといも	ごま 植物油	にんじん ごまつな	キャベツ、きゅうり、 もやし、だいこん、 ごぼう、ねぎ 658 kcal 31.1 g 21.2 g 2.3 g
25 火	焼きそば 牛乳 たこナゲット ポパイサラダ ミニトマト	豚肉 たこナゲット たまご ロースハム	牛乳	焼きそばめん じゃがいも	植物油 ごま マヨネーズ (全卵型)	にんじん 青ピーマン ほうれんそう ミニトマト	もやし、キャベツ、 玉葱、きゅうり 869 kcal 35.3 g 26.7 g 3.6 g
26 水	三色ご飯 牛乳 小松菜ともやしの磯和え えのきのみそ汁 豆乳パンナコッタ	鶏ひき肉 たまご えだまめ	牛乳 刻みのり 煮干	麦ごはん 三温糖 じゃがいも 豆乳(カカオ)	植物油	ごまつな にんじん	もやし、えのきたけ、 ねぎ 647 kcal 25.4 g 20.7 g 1.9 g
27 木	麦ご飯 牛乳 はるまき ナムル 麻婆豆腐	豚ひき肉 木綿豆腐	牛乳	麦ごはん 三温糖 かたくり粉	植物油 ごま油 ごま	ほうれんそう にんじん 青ピーマン にら	もやし、きゅうり、 しょうが、ねぎ、 干し椎茸、たけのこ 793 kcal 29.6 g 32.9 g 2.5 g
28 金	ポークカレー 牛乳 ピーズサラダ フルーツ杏仁	豚肉 えだまめ 大豆 焼き豚	牛乳 チーズ	麦ごはん じゃがいも 三温糖、甘みあっ さりみかん、 パイ 杏仁豆腐	有塩バター 植物油 ごま油 ごま	にんじん パセリ	玉葱、セロリ、 にんにく、しょうが、 きゅうり、 だいこん、 とうもろこし、 バナナ 840 kcal 25.4 g 34.4 g 3.6 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、旬の食材や地元農産物を使った献立、行事食なども取り入れています。 ☆今年度も、毎月、塩分の少ない献立の日を「減塩メニューの日」として紹介していきます。 ☆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！					<栄養価基準値 (8~9歳児)> ・エネルギー 650kcal ・たんぱく質 25.0g ・脂質 21.6g ・食塩相当量 2.0g未満	4月平均値 663 kcal 28.6 g 22.0 g 2.5 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。
 ※給食材料の都合により献立内容を変更することがありますのでご了承ください。
 ※給食材料の都合により献立内容を変更することがありますのでご了承ください。