



# 3月 給食よていこんだてひょう



令和5年度

白河市立釜子小学校

| 日       | 主食   | 牛乳 | おかず   | 赤の仲間<br>血や肉になる                            | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                                 | 緑の仲間<br>体の調子を整える   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         |
|---------|--|----|---|---|--|--|---------------------------------------|
| 1<br>金  | <ひな祭り献立><br>ちらし寿司  | ○  | 菜の花のごまあえ<br>すまし汁<br>ひなまつりゼリー                      | 牛乳<br>油揚げ たまご のり<br>とり肉 豆腐 はんぺん           | ごはん<br>さとう ごま<br>ひなまつりゼリー                        | にんじん 干しいたけ<br>しょうが きぬさや 菜の花<br>もやし ねぎ みつば                  | 547 kcal<br>19.0 g<br>13.6 g<br>2.1 g |
| 4<br>月  | <かみかみ献立><br>焼き肉丼   | ○  | かみかみサラダ<br>小松菜と油揚げのみそ汁<br>国産オレンジ(はるか)             | 牛乳<br>ぶた肉 さきいか 油揚げ<br>煮干し                 | ごはん<br>こめ油 ごま油 さとう<br>ごま じゃがいも                   | ピーマン にんじん もやし<br>キャベツ りんご 玉ねぎ<br>きゅうり 切り干し大根 小松菜<br>ねぎ はるか | 617 kcal<br>23.8 g<br>17.9 g<br>2.4 g |
| 5<br>火  | ごはん  | ○  | さばのごまこしょう焼き<br>茎わかめのきんぴら<br>凍り豆腐のみそ汁              | 牛乳<br>さば とり肉 くきわかめ<br>凍り豆腐 煮干し            | ごはん<br>ごま こめ油 さとう                                | ごぼう にんじん こんにゃく<br>干しいたけ 大根 小松菜                             | 582 kcal<br>25.1 g<br>19.8 g<br>2.0 g |
| 6<br>水  | ごはん  | ○  | かむふりかけ<br>春巻き<br>もやしのラー油あえ<br>八宝菜                 | 牛乳<br>春巻き ぶた肉 いか<br>うずら卵                  | ごはん<br>大豆油 ごま油 ごま<br>こめ油 かたくり粉                   | もやし 小松菜 にんじん<br>白菜 チンゲンサイ 玉ねぎ<br>たけのこ                      | 677 kcal<br>22.9 g<br>26.0 g<br>2.3 g |
| 7<br>木  | わかめうどん   | ○  | もちいなり<br>豆ツナサラダ                                   | 牛乳<br>わかめ とり肉 なんと<br>ツナフレーク 大豆 青大豆<br>油揚げ | ソフトめん<br>さとう ごま油 もち                              | ごぼう 干しいたけ にんじん<br>ねぎ 大根 きゅうり                               | 580 kcal<br>25.6 g<br>14.7 g<br>2.8 g |
| 8<br>金  | <6年生が考えた献立><br>ごはん   | ○  | とりのから揚げ<br>干草あえ<br>なめこ汁<br>みかんゼリー                 | 牛乳<br>とり肉 たまご 豆腐 煮干し                      | ごはん<br>かたくり粉 大豆油 さとう<br>じゃがいも みかんゼリー             | ほうれん草 にんじん もやし<br>なめこ ねぎ                                   | 601 kcal<br>23.3 g<br>15.8 g<br>2.2 g |
| 11<br>月 | <非常食献立><br>アルファ化米わかめごはん  |    | 水<br>魚肉ソーセージ<br>いちごゼリー                            | 魚肉ソーセージ                                   | アルファ化米わかめごはん<br>いちごゼリー                           |  | 524 kcal<br>14.4 g<br>6.2 g<br>2.9 g  |
| 12<br>火 | ココア揚げパン  | ○  | ツナオムレツ<br>ブロッコリーのサラダ<br>ミネストローネ                   | 牛乳<br>ツナオムレツ ウインナー                        | コッペパン<br>ミルクココア さとう 大豆油<br>こめ油 マカロニ じゃがいも<br>バター | ブロッコリー にんじん<br>キャベツ コーン 玉ねぎ<br>セロリ                         | 733 kcal<br>23.1 g<br>31.0 g<br>2.5 g |
| 13<br>水 | <せんいたつぷり献立><br>ごはん   | ○  | 納豆<br>糸かまサラダ<br>肉じゃが<br>一口りんごゼリー                  | 牛乳<br>納豆 糸かまぼこ ぶた肉                        | ごはん<br>じゃがいも さとう こめ油<br>一口りんごゼリー                 | キャベツ もやし きゅうり<br>にんじん 玉ねぎ 干しいたけ<br>こんにゃく いんげん              | 615 kcal<br>25.1 g<br>16.1 g<br>2.1 g |
| 14<br>木 | <b>お弁当持参日</b>   |    |   |   |  |  |                                       |
| 15<br>金 | ナンキーマカレー   | ○  | フレンチサラダ<br>プリン                                    | 牛乳<br>ぶた肉 大豆ミート                           | ナン<br>じゃがいも こめ油 プリン                              | 玉ねぎ にんじん りんご<br>キャベツ きゅうり コーン                              | 697 kcal<br>21.9 g<br>29.4 g<br>3.5 g |
| 18<br>月 | <減塩献立><br>ごはん  | ○  | 豚みそカツ<br>おかかあえ<br>けんちん汁                           | 牛乳<br>豚みそカツ かつお節 豆腐                       | ごはん<br>大豆油 ごま さといも<br>こめ油                        | ほうれん草 にんじん もやし<br>大根 こんにゃく ごぼう<br>干しいたけ ねぎ                 | 620 kcal<br>22.1 g<br>19.4 g<br>2.0 g |
| 19<br>火 | <卒業お祝い献立><br>セルフサンドパン<br>(丸パンスライス)   | ○  | 手作りハンバーグケチャップソース<br>こまつなサラダ<br>コンソメスープ<br>お祝いデザート | 牛乳<br>ぶた肉 たまご ツナフレーク<br>なんと               | 丸パン<br>パン粉 さとう こめ油<br>お祝いデザート                    | 玉ねぎ 小松菜 キャベツ<br>きゅうり にんじん                                  | 806 kcal<br>30.9 g<br>29.4 g<br>2.9 g |
| 21<br>木 | みそラーメン   | ○  | 中華サラダ<br>クリーム大福                                   | 牛乳<br>ぶた肉 中華くらげ                           | 中華めん<br>ごま油 マロニー ごま<br>さとう クリーム大福                | にんじん 玉ねぎ キャベツ<br>ねぎ もやし コーン なら<br>メンマ きゅうり                 | 659 kcal<br>25.7 g<br>16.2 g<br>3.3 g |
| 22<br>金 |  <b>卒業式</b> ~ご卒業おめでとうございます~  |    |   |   |  |  |                                       |

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。



3月栄養価平均 エネルギー635kcal たんぱく質23.3g 脂質19.7g 食塩相当量2.5g