

# 3月学校給食献立予定表

令和6年3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
1 金	【桃の節句献立】 ちらしずし 豆腐ハンバーグきのこソース 菜の花和え すまし汁 さくらもち	牛乳 あぶらあげ エビ たまご とりにく とうふ	にんじん しいたけ かんぴょう きぬさや マッシュルーム なのはな もやし こまつな たまねぎ	ごはん さとう パター ごま ぶ さくらもち	かいそう	E: 730 P: 28.4 F: 17.9	塩 3.4 g
4 月	麦ごはん とり肉とこんにゃくのごまみそ和え マカロニサラダ 小松菜汁	牛乳 とりにく みそ ツナ あぶらあげ	しょうが キャベツ にんじん きゅうり こまつな だいこん	むぎごはん マカロニ さとう でんぷん あぶら マヨネーズ こんにゃく ごま じゃがいも	さかな	E: 744 P: 29.1 F: 23.6	塩 2.4 g
5 火	スパゲティナポリタン ブロッコリーサラダ いちご	牛乳 ベーコン あさり チーズ	たまねぎ にんじん ビーマン トマト パセリ キャベツ ブロッコリー えだまめ いちご	スパゲティ あぶら パター さとう	きのこ	E: 565 P: 22.4 F: 22.2	塩 2.3 g
6 水	麦ごはん 鮭の塩焼き 五目きんぴら かきたま汁	牛乳 さけ さつまあげ とうふ たまご	にんじん ごぼう たけのこ れんこん こまつな	むぎごはん こんにゃく あぶら さとう でんぷん	かいそう	E: 601 P: 25.5 F: 18.6	塩 2.1 g
7 木	【6年1組 リクエスト献立】 ココア揚げパン はるさめサラダ ポトフ フルーツヨーグルト和え	牛乳 ロースハム とりにく ヨーグルト	もやし にんじん きゅうり だいこん たまねぎ かぶ パセリ りんご もも ラフランス みかん パナナ	ココアパン あぶら さとう はるさめ じゃがいも	だいず製品	E: 656 P: 25.5 F: 21.4	塩 2.0 g
8 金	麦ごはん ボークカレー 糸かまサラダ みかんゼリー	牛乳 ふたにく だいず かまぼこ	しょうが たまねぎ にんじん パセリ だいこん きゅうり	むぎごはん あぶら じゃがいも バター	きのこ	E: 728 P: 24.8 F: 21.5	塩 2.4 g
11 月	麦ごはん 和風グラタン 切り昆布の炒め煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳 あぶらあげ あつあげ ふたにく みそ チーズ きりこぶ さつまあげ	たまねぎ マッシュルーム ビーマン にんじん かぼちゃ	むぎごはん あぶら さとう いとこんにゃく	さかな	E: 630 P: 23.2 F: 19.4	塩 2.8 g
12 火	タンメン 焼きギョーザ ごま酢和え	牛乳 ふたにく あさり あぶらあげ	しょうが にんじん はくさい たまねぎ コーン たけのこ こまつな きくらげ もやし ビーマン	ちゅうかめん あぶら こむぎこ ごま さとう	かいそう	E: 561 P: 24.6 F: 16.0	塩 3.1 g
13 水	麦ごはん チンジャオロースー 海そうサラダ 中華スープ	牛乳 ふたにく わかめ とうふ たまご	しょうが ビーマン しいたけ たけのこ レタス だいこん きゅうり コーン ねぎ チンゲンサイ	むぎごはん あぶら さとう でんぷん	きのこ	E: 611 P: 26.5 F: 18.1	塩 2.2 g
14 木	【ひと30回かみかみ給食【減塩メニューの日】】 七穀ごはん さわらの西京焼き かみかみサラダ さつまいも汁 大豆きなこ	さわら みそ きりこぶ かたくちいわし あぶらあげ だいず きなこ	しょうが きりほしだいこん きゅうり にんじん なめこ しめじ はくさい こまつな ねぎ	ななこごはん さとう あぶら さつまいも でんぷん	乳製品	E: 573 P: 21.8 F: 15.0	塩 1.9 g
15 金	青じそごはん 揚げ豆腐の肉もそあんかけ 青菜のチーズ和え 大根汁	牛乳 とうふ とりにく チーズ あぶらあげ みそ	しょうが たまねぎ こねぎ こまつな キャベツ だいこん にんじん ねぎ	ごはん でんぷん あぶら さとう こむぎこ じゃがいも	さかな	E: 680 P: 27.1 F: 22.9	塩 2.9 g
18 月	ゆかりごはん とり肉のねぎチーズ焼き 五目ひじき すまし汁	牛乳 とりにく チーズ ひじき さつまあげ	ねぎ にんじん しいたけ えだまめ きりほしだいこん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	ごはん いとこんにゃく あぶら さとう	だいず製品	E: 590 P: 27.4 F: 15.0	塩 3.0 g
19 火	カレーうどん チキンボン酢和え ミニ肉まん	牛乳 とりにく ふたにく	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ	ソフトめん じゃがいも あぶら さとう ごま こむぎこ	たまご	E: 690 P: 33.0 F: 17.4	塩 2.8 g
20 水	春 分 の 日						
21 木	ピザトースト ブロッコリーとコーンのサラダ ミルクファンティ シューアイス	牛乳 ウィンナー チーズ たまご ベーコン	たまねぎ マッシュルーム ビーマン ブロッコリー コーン きゅうり にんじん パセリ	しょくパン パンこ	かいそう	E: 683 P: 29.3 F: 31.6	塩 2.7 g
22 金	卒 業 証 書 授 与 式						

★ 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646kcal、たんぱく質26.3g、脂質20.0g、食塩2.6g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。