



# 令和6年 3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		
1	金	『ひなまつりにちなんだ献立』 ちらし寿司 牛乳 さわらの西京焼き 菜の花のごまあえ すまし汁 さくらもち	牛乳 さわらの西京焼き 鶏肉 豆腐 きざみのり	菜の花 小松菜 もやし にんじん たもぎ茸 ほうれん草	ちらし寿司 ねりごま 三温糖 すりごま さくらもち	エネルギー 674・787 Kcal たんぱく質 26.5・31.0 g 脂質 17.0・19.1 g 食塩相当量 2.6・3.1 g	
4	月	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ 糸かまサラダ いら玉汁 いちごゼリー	牛乳 鶏肉 糸かまぼこ 豆腐 卵	しょうが キャベツ きゅうり にんじん いら	ごはん かたくり粉 いちごゼリー 揚げ油	エネルギー 628・740 Kcal たんぱく質 27.0・31.6 g 脂質 18.3・20.4 g 食塩相当量 2・2.3 g	
5	火	コッペパン 牛乳 クリームゴールド ポテトミートグラタン コールスローサラダ ファイバースープ ミルメーク	牛乳 豚肉 ベーコン シュレットチーズ	玉ねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム きゅうり コーン 寒天 かんぴょう	コッペパン ダイスポテト クリームゴールド 小麦粉 米サラダ油 ミルメーク	エネルギー 830・986 Kcal たんぱく質 27.4・32.5 g 脂質 30.6・34.3 g 食塩相当量 3.4・4.1 g	全中
6	水	ごはん 牛乳 白身魚のチリソースがけ ほうれん草のマヨおひたし だまこ汁	牛乳 ホキ 糸かまぼこ かつお節 鶏肉	しょうが ねぎ ほうれん草 にんじん もやし はくさい しめじ たもぎ茸	ごはん かたくり粉 三温糖 マヨネーズ だまこ汁 揚げ油	エネルギー 621・742 Kcal たんぱく質 24.1・28.3 g 脂質 17.6・19.7 g 食塩相当量 2.1・2.5 g	全中
7	木	肉みそラーメン 牛乳 もち米肉団子 大根サラダ	牛乳 豚肉 もち米肉団子 わかめ ツナ	キャベツ にんじん もやし ねぎ チンゲン菜 しょうが たけのこ だいこん	中華めん いらごま ごま油 米サラダ油	エネルギー 683・865 Kcal たんぱく質 31.4・38.5 g 脂質 21.1・23.8 g 食塩相当量 3.4・4 g	五箇中
8	金	ビーフストロガノフ 牛乳 海藻サラダ ソーダフロートゼリー	牛乳 牛肉 生クリーム 海藻サラダ	玉ねぎ にんじん しめじ マッシュルーム パセリ 水菜 キャベツ だいこん	ごはん 米サラダ油 三温糖 ごま油 ソーダフロートゼリー	エネルギー 703・829 Kcal たんぱく質 20.4・23.3 g 脂質 25.1・28.5 g 食塩相当量 2.7・3.3 g	
11	月	ごはん 牛乳 豚肉と竹の子の炒め物 ナムル 白玉中華スープ 杏仁豆腐	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ わかめ	たけのこ にんじん きくらげ もやし ほうれん草 だいこん 干しいたけ いら	ごはん 米サラダ油 上白糖 かたくり粉 ごま油 三温糖 いらごま	エネルギー 651・767 Kcal たんぱく質 22.1・25.6 g 脂質 20.2・22.5 g 食塩相当量 2.2・2.6 g	
12	火	ドライカレー 牛乳 チキンナゲット ブロッコリーサラダ 卵スープ お祝いデザート	牛乳 チキンナゲット ベーコン 卵	ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ ほうれん草	ごはん 揚げ油 お祝いデザート	エネルギー 681・801 Kcal たんぱく質 21.5・24.0 g 脂質 27.9・32.0 g 食塩相当量 3.8・4.4 g	
13	水	ごはん 牛乳 鮭の三味焼き ひじきの炒め煮 すいとん汁	牛乳 鮭 ひじき 油揚げ 大豆 鶏肉	こねぎ しょうが にんじん ごぼう こんにゃく はくさい だいこん こまつな	ごはん いらごま 三温糖 米サラダ油 すいとん	エネルギー 655・780 Kcal たんぱく質 28.9・34.0 g 脂質 17.6・19.6 g 食塩相当量 2.3・2.6 g	全中
14	木	スパゲティナポリタン 牛乳 チーズサラダ せとか	牛乳 ベーコン ダイスチーズ ヨーグルト	玉ねぎ にんじん たもぎ茸 ピーマン パセリ キャベツ きゅうり コーン	スパゲティ バター 小麦粉 かたくり粉 米サラダ油 マヨネーズ 上白糖	エネルギー 686・807 Kcal たんぱく質 23.6・27.5 g 脂質 19.7・22.1 g 食塩相当量 2.7・3.2 g	全中3年
15	金	『減塩メニューの日』 三色ごはん 牛乳 和風サラダ じゃがいものみそ汁 春のおくりもの	牛乳 鶏ひき肉 豚肉 豆腐 わかめ	しょうが 枝豆 コーン キャベツ にんじん きゅうり だいこん こまつな	ごはん 三温糖 米サラダ油 じゃがいも 春のおくりもの	エネルギー 599・714 Kcal たんぱく質 22.0・26.2 g 脂質 15.6・17.8 g 食塩相当量 2・2.3 g	全中3年
18	月	ごはん 牛乳 菜の花のふりかけ サバのごまこしょう焼き 磯香あえ のっぺい汁	牛乳 サバ 焼きのり 鶏肉 油揚げ	ほうれん草 もやし にんじん だいこん しらたき	ごはん 菜の花のふりかけ 黒いらごま さといも かたくり粉	エネルギー 587・702 Kcal たんぱく質 26.4・31.1 g 脂質 17.8・20.1 g 食塩相当量 2・2.4 g	全中3年
19	火	食パン 牛乳 ぬるチーズ 鶏肉の香草焼き ツナサラダ コンソメスープ	牛乳 ぬるチーズ 鶏肉 ツナ ベーコン	キャベツ にんじん だいこん 玉ねぎ コーン パセリ	食パン パン粉 オリーブ油 マヨネーズ じゃがいも	エネルギー 646・775 Kcal たんぱく質 30.4・36.1 g 脂質 24.6・28.1 g 食塩相当量 3・3.7 g	全中3年
21	木	ごはん 牛乳 手作りハンバーグケチャップソースがけ コーンサラダ 大根のみそ汁 お祝いデザート	牛乳 豚肉 牛肉 卵 脱脂粉乳 油揚げ	ソテーオニオン コーン きゅうり キャベツ だいこん ブロッコリー たもぎ茸	ごはん パン粉 三温糖 かたくり粉 ダイスポテト お祝いデザート	エネルギー 709・831 Kcal たんぱく質 24.0・27.9 g 脂質 23.4・25.9 g 食塩相当量 2.2・2.5 g	全中3年

※ 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。(3月給食日14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。

おうちでつくってみてね！

小学校栄養価平均 エネルギー668Kcal たんぱく質25.4g 脂肪21.1g 食塩相当量2.6g

中学校栄養価平均 エネルギー794Kcal たんぱく質29.8g 脂肪23.8g 食塩相当量3.0g



学校給食の  
レシピ紹介

○先月、白河市のホームページに「給食の海藻サラダがおいしかったと聞いて、家でも作ってみたいのでレシピを教えてください」という問い合わせがありましたのでご紹介します。

## 【2月16日の献立より】

<海藻サラダ>

○材料5人分

・海藻ミックス	6g(約大さじ2)	★	・米酢	小さじ2
・水菜	25g(小さめ1株)		・しょうゆ	小さじ2
・キャベツ	75g(約2枚)		・砂糖	小さじ2弱
・大根	75g(約1.5cm)		・ごま油	小さじ1と1/2
・コーン	25g			

## ○作り方

- ①海藻ミックスは、袋の表示通り戻しておきます。
- ②水菜はざく切り、キャベツ、大根は太めの千切りにして、さっとゆでます。
- ③★の調味料をよく混ぜ合わせ、①②とコーンを和えて完成です。