

4月学校給食献立予定表

令和6年4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
9 火	【入学・進級お祝い給食】 スパゲティミートソース ハムマリネ さくらゼリー	牛乳 ふたにく きゅうにく ロースハム	たまねぎ レタス きゅうり パセリ トマト	スパゲティ あぶら さとう バター	さかな	E: 586 P: 24.8 F: 20.3	塩 1.5 g
10 水	麦ごはん ハンバーグおろしソース マカロニサラダ 小松菜汁	牛乳 ふたにく きゅうにく たまご ツナ あぶらあげ みそ	たまねぎ だいこん キャベツ にんじん きゅうり こまつな	むぎごはん パンこ さとう マカロニ マヨネーズ じゃがいも	きのこ	E: 720 P: 31.0 F: 23.6	塩 2.1 g
11 木	丸パン スライスチーズ 白身魚フライ フロックリーサラダ ポークビーンズ	牛乳 ふたにく チーズ たら だいす だいふくまめ きんとときまめ	フロックリー コーン にんじん きゅうり たまねぎ パセリ トマト	まるパン あぶら さとう じゃがいも	かいそう	E: 728 P: 35.2 F: 25.7	塩 2.4 g
12 金	麦ごはん チキンカレー 和風サラダ ヨーグルト	牛乳 とりにく だいす ヨーグルト	しょうが たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり だいこん	むぎごはん あぶら さとう じゃがいも バター	さかな	E: 788 P: 27.8 F: 24.5	塩 2.4 g
15 月	若菜ごはん とり肉の竜田揚げ ミモザサラダ キャベツのみそ汁	牛乳 とりにく たまご あぶらあげ みそ	しょうが キャベツ にんじん フロックリー コーン たまねぎ だいこん	ごはん でんぷん あぶら じゃがいも	きのこ	E: 626 P: 23.9 F: 19.9	塩 2.6 g
16 火	お 弁 当 持 参 日						
17 水	豚キムチチャーハン 豚肉シューマイ ナムル わかめスープ	牛乳 ふたにく たまご わかめ とうふ	にんじん たけのこ はくさい ねぎ もやし きゅうり たまねぎ チンゲンサイ	ごはん あぶら さとう ごま こむぎこ	さかな	E: 614 P: 25.4 F: 19.8	塩 2.6 g
18 木	【ひと30回カミ給食】 発芽玄米ごはん さばのみそ焼き ひじきとごぼうのサラダ 根菜汁 いりこ大豆	さば みそ とりにく かたくちいわし ひじき ツナ だいす	しょうが キャベツ にんじん だいこん れんこん しめじ ごぼう こまつな	はつがげんまいごはん さとう でんぷん ごま じゃがいも あぶら	乳製品	E: 562 P: 28.3 F: 12.7	塩 2.5 g
19 金	【減塩メニューの日】 麦ごはん えだまめフリッター 青菜のおかか和え 肉じゃが	牛乳 ふたにく かつおぶし	ほうれんそう もやし キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ いんげん えだまめ	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう ふ いとこんにゃく	だいす製品	E: 641 P: 22.2 F: 16.6	塩 1.9 g
22 月	ゆかりごはん とり肉のみそマヨ焼き 系かまサラダ なめこ汁	牛乳 とりにく みそ チーズ かまぼこ とうふ	たまねぎ ビーマン だいこん にんじん きゅうり なめこ ねぎ パセリ	ごはん マヨネーズ じゃがいも	かいそう	E: 672 P: 27.0 F: 24.9	塩 3.1 g
23 火	きつねうどん ささかまのいそ揚げ 海そうらだ ジュシーフルーツ	牛乳 とりにく あぶらあげ わかめ ささかまぼこ あおりの	ごぼう にんじん なめこ こまつな ねぎ レタス だいこん きゅうり ジュシーフルーツ	ソフトめん さとう こむぎこ あぶら	きのこ	E: 609 P: 26.6 F: 18.4	塩 3.0 g
24 水	【減塩メニューの日】 麦ごはん 鮭の香草焼き 野菜炒め かきたま汁	牛乳 さけ ベーコン とうふ たまご	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ビーマン こまつな	むぎごはん パンこ あぶら でんぷん	かいそう	E: 688 P: 28.4 F: 27.2	塩 1.8 g
25 木	食パン チョコクリーム ツナキャセロール キャベツサラダ 野菜スープ	牛乳 ツナ チーズ ベーコン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ フロックリー ビーマン にんじん	しょくパン マカロニ こむぎこ バター あぶら じゃがいも	たまご	E: 676 P: 25.2 F: 29.6	塩 2.2 g
26 金	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き こんにゃくサラダ わかめ汁	牛乳 ふたにく チーズ あつあげ わかめ みそ	しょうが たまねぎ にんじん パセリ きゅうり だいこん	むぎごはん こんにゃく さつまいも マヨネーズ じゃがいも	きのこ	E: 694 P: 24.7 F: 22.8	塩 2.3 g
29 月	昭 和 の 日						
30 火	みそラーメン イカフリッター 中華和え かぼちゃプリン	牛乳 ふたにく あさり みそ イカ くらげ ベーコン	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ コーン ねぎ チンゲンサイ きゅうり	ちゅうかめん あぶら	だいす製品	E: 649 P: 29.5 F: 19.4	塩 3.3 g

- ★ 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661kcal、たんぱく質27.1g、脂質21.8g、食塩2.4g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。

学校給食の役割

栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。



給食時間における準備から片付けの実践活動を通して、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けます。



給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。

