



4月 給食よていこんだてひょう



令和6年

白河市立釜子小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
8月	入学式・始業式						
9火	ごはん	○	とりのから揚げ マカロニサラダ 大根のみそ汁	牛乳 とり肉 ツナフレーク 油揚げ 煮干し	ごはん かたくり粉 こめ粉 大豆油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ にんじん きゅうり 大根 ねぎ 小松菜	692 kcal 23.9 g 25.6 g 2.1 g
10水	わかめごはん	○	豆腐ハンバーグ和風ソース ほうれん草のごまあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 わかめ 豆腐ハンバーグ 厚揚げ 煮干し	わかめごはん かたくり粉 ごま じゃがいも	もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ えのき	597 kcal 20.5 g 20.2 g 2.9 g
11木	<かみかみ献立> 五目うどん	○	ちくわのいそべ揚げ キャベツの浅漬け	牛乳 とり肉 油揚げ なた ちくわ あおのり	ソフト麺 小麦粉 大豆油	にんじん ごぼう 干しいたけ 小松菜 ねぎ キャベツ きゅうり	583 kcal 25.2 g 15.7 g 2.9 g
12金	<せんいたっぷり献立> ポークカレーライス	○	海藻サラダ フルーツポンチ	牛乳 ぶた肉 わかめ こんぶ	ごはん じゃがいも こめ油 ごま油 さとう ホワイトゼリー	玉ねぎ にんじん りんご パセリ きゅうり 大根 こんにやく バナナ パイナップル もも みかん	697 kcal 20.0 g 17.5 g 2.6 g
15月	三色丼	○	ごま酢あえ けんちん汁 みかんゼリー	牛乳 とり肉 ぶた肉 たまご 油揚げ 豆腐	ごはん こめ油 さとう ごま ごま油 さといも みかんゼリー	グリーンピース もやし にんじん ピーマン 大根 こんにやく 干しいたけ ねぎ ごぼう	654 kcal 26.4 g 20.3 g 1.9 g
16火	黒糖パン	○	チキンのガーリック焼き フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 とり肉 ウインナー	黒糖パン こめ油 こめ粉 さとう じゃがいも	キャベツ きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ セロリー	698 kcal 30.2 g 20.3 g 2.7 g
17水	<入学・進級お祝い献立> 赤飯	○	豚みそカツ 千草あえ すまし汁 お祝いいちごゼリー	牛乳 豚みそカツ とり肉 はんぺん 豆腐 あずき	赤飯 ごま ごま油 お祝いいちごゼリー	ほうれん草 にんじん もやし えのき 干しいたけ ねぎ みつば	586 kcal 22.4 g 16.2 g 2.0 g
18木	しょうゆラーメン	○	シューマイ 中華サラダ	牛乳 とり肉 なた シューマイ ロースハム	中華めん さとう ごま ごま油	もやし ほうれん草 ねぎ メンマ キャベツ きゅうり にんじん	592 kcal 26.6 g 17.8 g 2.8 g
19金	<減塩献立> ごはん	○	赤魚の三味焼き ほうれん草のいそあえ 肉じゃが	牛乳 赤魚 のり ぶた肉	ごはん こめ油 ごま さとう じゃがいも	ねぎ ほうれん草 もやし にんじん 玉ねぎ 干しいたけ 糸こんにやく いんげん	587 kcal 25.3 g 16.0 g 1.9 g
22月	ごはん	○	春巻き 小松菜のナムル マーボー豆腐	牛乳 春巻き ぶた肉 豆腐	ごはん 大豆油 ごま油 さとう ごま かたくり粉	小松菜 もやし にんじん にら ねぎ 干しいたけ たけのこ	707 kcal 25.8 g 29.2 g 2.2 g
23火	食パン	○	いちご&マーガリン マカロニグラタン コーンサラダ ファイバースープ	牛乳 とり肉 チーズ ベーコン	食パン いちご&マーガリン マカロニ	玉ねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ コーン にんじん かんてん かんびよ う 白菜 小松菜 しめじ	774 kcal 30.2 g 29.5 g 3.3 g
24水	ごはん	○	さばのみそ煮 切り干し大根の炒め煮 えのきのみそ汁	牛乳 さば さつま揚げ 豆腐 煮干し	ごはん さとう こめ油 じゃがいも	切り干し大根 人参 干しいたけ いんげん えのき 小松菜	622 kcal 23.3 g 20.1 g 2.7 g
25木	スパゲティミートソース	○	ブロッコリーサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 粉チーズ ヨーグルト	スパゲティ バター さとう	にんじん 玉ねぎ ピーマン トマト ブロッコリー キャベツ コーン	677 kcal 27.9 g 21.4 g 2.7 g
26金	お弁当持参日						
30火	セルフサンドパン (せわれコッペパン)	○	野菜コロッケ ツナサラダ たまごスープ	牛乳 ツナフレーク たまご ベーコン	コッペパン じゃがいも 小麦粉 パン粉 大豆油 ノンエッグマヨネーズ	キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ コーン ほうれん草 いんげん	754 kcal 25.0 g 32.8 g 2.5 g

計14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。



4月栄養価平均 エネルギー656kcal たんぱく質25.2g 脂質21.6g 食塩相当量2.5g