

学校給食検査結果のお知らせ(3月)

白河市では、学校給食センター2施設、自校で給食を調理している小学校7校、中学校2校、計11施設に放射性物質測定器を整備し、主食及び牛乳とは別に給食1食分まるごとの検査(児童生徒が食べる前)を行っています。

令和6年3月分の主食及び牛乳と給食1食分まるごとの検査結果については、25ベクレル/kgを超える放射性セシウムは検出されませんでしたのでご安心ください。

◆検査システム◆ ○検出器: NaIシンチレーション検出器
○検出限界値: 25ベクレル/キログラム
(セシウム134とセシウム137の合算値)

施設名	主食 検査数	結果	牛乳 検査数	結果	給食1食分 まるごと検査数	結果
白河市学校給食センター	3	検出せず	3	検出せず	14	検出せず
白河市大信学校給食センター					14	検出せず
白河第一小学校					13	検出せず
白河第二小学校					14	検出せず
白河第五小学校					13	検出せず
関辺小学校					14	検出せず
表郷小学校	3	検出せず			13	検出せず
表郷中学校					13	検出せず
小野田小学校	3	検出せず			14	検出せず
釜子小学校					12	検出せず
東中学校					14	検出せず



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 いりごま 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 いりごま	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 いりごま 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 黒いりごま 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！



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。

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

【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。



令和6年 3月分学校給食献立予定表



白河市大信学校給食センター

日	曜	献立名	あか おもに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 エネルギーのもとなるもの	【栄養価】				家で食 べてほ しい食 品	お休みの 学校
						エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分		
1	金	桃の節句行事食 スバゲティミートソース さつまいもコロッケ マリネサラダ ひなまつりゼリー	牛乳 ぶた肉 ロースハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー パセリ にんにく トマト キャベツ ブロッコリー	スバゲティ こむぎこ バター さとう オリーブ油 だいたず油 さつまいもコロッケ ゼリー	577 206 224 26 687 248 267 32 849 302 310 4.1		大豆製品			
4	月	カミカミ給食 ごはん 白身魚のチーズパン粉やき 五目きんぴら とうにゅうみそ汁	牛乳 たら チーズ とり肉 あぶらあげ とうにゅう みそ	にんにく パセリ ごぼう にんじん こんにゃく しめじ いんげん だいこん みすな	ごはん パン粉 オリーブ油 さとう ごま油 ごま ごめ油 さといも	494 247 148 16 638 310 181 2 803 372 206 25		海 そ う			
5	火	ごはん 福島県産ぶたみそカツ はるさめサラダ なめこ汁	牛乳 ぶたみそカツ ロースハム わかめ とうふ みそ	にんじん もやし きゅうり なめこ こまつな	ごはん だいたず油 はるさめ ごま ごま油 さとう じゃがいも	511 194 155 16 632 229 179 2.0 -		さ か な	中学校		
6	水	減量ごはん さんまみそそれに ちくぜんにも やしのみそ汁	牛乳 さんま とり肉 あぶらあげ わかめ みそ	だいこん たけのこ にんじん ごぼう こんにゃく ほししいたけ いんげん もやし ねぎ	減量ごはん さといも さとう ごめ油	532 214 191 1.8 667 254 218 2.1 -		くだもの	中学校		
7	木	ハッシュドポーク(麦ごはん) かいそうサラダ テコボン	牛乳 ぶた肉 かいそう かまぼこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム まいたけ グリンピース にんにく だいこん きゅうり コーン テコボン	麦ごはん バター ハヤシルッ	518 178 146 2 647 218 173 2.4 -		緑黄色野菜	中学校		
8	金	食パン クリスピーチキン 大根とまわかめのサラダ ポークビーンズ いちごジャム	牛乳 とり肉 まわかめ かまぼこ だいたず ぶた肉	だいこん きゅうり にんにく たまねぎ にんじん パセリ	食パン 卵不使用マヨネーズ パン粉 コーンフレーク さとう じゃがいも オリーブ油 ジャム	- - - - 695 321 232 3.1 842 385 269 3.8		きのこ	幼稚園		
11	月	減塩給食 ごはん ぶた肉のしょうがやき フレンチサラダ こまつなのみそ汁	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ	しょうが にんにく キャベツ コーン ブロッコリー こまつな たまねぎ	ごはん ぶ	508 210 199 1.5 651 261 243 1.9 812 310 277 2.3		さ か な			
12	火	キムタクごはん りっちゃんサラダ チンゲンサイスーフ お祝いデザート	牛乳 ぶた肉 たまご きりこんぶ かつおぶし とうふ なると	にんじん たくあん はくさい にんにく キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ チンゲンサイ ねぎ	ごはん ごま油 かたくりこ お祝い紅白ゼリー	486 162 140 23 610 201 167 2.9 754 238 186 3.6		種 実 類			
13	水	大根若菜ごはん 鮭のからあげレモンしょうゆ チーズおかかあえ 肉みそスープ	牛乳 さけ チーズ かつおぶし ぶた肉 だいたず みそ	大根若菜 しょうが レモン キャベツ きゅうり にんじん にんにく もやし たまねぎ きくらげ ねぎ	ごはん かたくりこ だいたず油 さとう ごめ油 ごま油	501 229 170 2.3 644 290 207 2.9 -		海 そ う	中学校		
14	木	麦ごはん あげきょうざ もやしのひき肉いため なめこスープ	牛乳 ぎょうざ ぶた肉 だいたず とうふ	にんにく にんじん もやし いら なめこ ねぎ しょうが	麦ごはん だいたず油 はるさめ かたくりこ ごま油 じゃがいも	- - - - 645 209 177 1.9 783 241 189 2.2		緑黄色野菜	幼稚園		
15	金	せわれコッパン ウインナーケチャップあえ ブロッコリーサラダ マカロニのクリームに	牛乳 ウインナー ロースハム とり肉 生クリーム	ブロッコリー キャベツ コーン にんじん たまねぎ パセリ	せわれコッパン バター さとう マカロニ じゃがいも ベジマメルッ	- - - - 694 254 331 2.9 884 315 410 3.8		大豆製品	幼稚園		
18	月	ごはん さばのみそに ささみのこまあえ 大根のみそ汁	牛乳 さば みそ とり肉 あぶらあげ しみとうふ	もやし こまつな にんじん コーン だいこん ねぎ	ごはん ごま さとう	- - - - 628 275 209 2.2 810 343 253 2.7		きのこ	幼稚園		
19	火	ごはん とりつくねチーズやき ポテトサラダ はくさいのみそ汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 チーズ ロースハム なまあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん きゅうり コーン はくさい ししいたけ ねぎ	ごはん パン粉 卵不使用マヨネーズ じゃがいも	- - - - 717 292 300 2.4 894 348 350 2.9		くだもの	幼稚園		
21	木	清流豚カレーライス(麦ごはん) ひじきとチーズのサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ひじき チーズ ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご えだまめ キャベツ コーン	麦ごはん ごめ油 じゃがいも カレールッ	- - - - 743 255 226 2.4 962 314 276 2.9		さ か な	幼稚園		

- ★ 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。
- ★ 栄養価は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の数値です。【単位：エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)】
- ★ 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。
- ★ 白河市では、食育の一環として、子どものころから薄味の習慣がつくように「減塩」に取り組んでいます。

3月栄養価平均(幼稚園)	516	20.5	17.2	1.9
(小学校)	664	25.8	22.2	2.4
(中学校)	839	31.7	27.2	3.0

春休み中も栄養バランスの良い食生活を心がけましょう!

コレがアカー

休日の昼食
〇〇だけ??

学校が休みになると、生活リズムがくずれたり、食事がおろそかになってしまいがちです。特に夏休みなどの長期休暇は、そうめんやおにぎりなど主食ばかりの料理に偏りがちです。肉・魚介・卵などの主菜になるものや、野菜・果物などを追加するようにしましょう。





めんだけ 菓子パンだけ おにぎりだけ

栄養バランスクローバー

全部の葉っぱをそろえて元気に!

令和5年度3月 学校給食予定献立（3月1日～3月14日）

白河市立白河第一小学校

日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価		
		血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える			
1 金	思い出を語る会・弁当持参						
4 月	麦ご飯 牛乳 ケチャップ肉団子 コーンサラダ じゃがいものポタージュ	牛乳 ケチャップ 肉団子 ハム	麦ご飯 砂糖 じゃがいも バター	人参 きゅうり キャベツ とうもろこし 玉ねぎ パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	702 kcal 23.5 g 22.4 g 2.3 g	
5 火	タンタン麺 牛乳 大学芋 ミモザ和え	牛乳 豚ひき肉 みそ 卵	中華めん ごま ねりごま ごま油 さつまいも 揚げ油 砂糖 水あめ サラダ油	にんにく 人参 もやし しなちく とうもろこし にら ねぎ キャベツ 小松菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	640 kcal 23.4 g 29.6 g 3.4 g	
6 水	 ウェルかむランチ  麦ご飯 鶏の唐揚げ かみかみサラダ 根菜汁	鶏肉 ソフトさきいか みそ	麦ご飯 片栗粉 揚げ油 サラダ油 砂糖 ごま 里芋 さつまいも こんにゃく	生姜 にんにく キャベツ もやし 人参 きゅうり 大根 白菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	521 kcal 16.4 g 13.1 g 2.2 g	
7 木	三色ごはん 牛乳 糸かまサラダ えのきと豆腐のみそ汁 いちご	牛乳 鶏ひき肉 卵 かまぼこ かつお節 豆腐 みそ わかめ	ご飯 砂糖 サラダ油	生姜 枝豆 キャベツ もやし 人参 大根 えのきたけ ねぎ いちご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	599 kcal 29.4 g 16.9 g 2.6 g	
8 金	ナン 牛乳 人参とチーズのサラダ ひき肉カレー さくらゼリー	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 チーズ ベーコン	ナン サラダ油 じゃがいも オリーブ油 さくらゼリー	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 グリーンピース ブロッコリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	631 kcal 24.9 g 25.2 g 3.5 g	
11 月	ゆかりごはん 牛乳 酢豚 太平燕 デコボン	牛乳 豚肉 うずら卵 いか えび 豚肉	麦ご飯 片栗粉 揚げ油 砂糖 じゃがいも はるさめ ごま油	梅ゆかり 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 たけのこ 干しいたけ 青ピーマン もやし きくらげ にら デコボン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	668 kcal 25.8 g 16.2 g 3.3 g	
12 火	ピザトースト 牛乳 スパゲティサラダ 菜の花チャウダー	牛乳 サラミ チーズ ハム ベーコン あさり 粉チーズ	食パン スパゲティ オリーブ油 マヨネーズ じゃがいも バター	玉ねぎ マッシュルーム 青ピーマン キャベツ 人参 きゅうり 菜の花	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	706 kcal 26.2 g 32.3 g 3.3 g	
13 水	 減塩メニューの日  麦ご飯 牛乳 肉餃子 ヨーグルト もやしのラー油和え 麻婆豆腐	牛乳 ハム 豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆ミート みそ ヨーグルト	麦ご飯 ごま油 砂糖 サラダ油 片栗粉	もやし 人参 ほうれん草 生姜 にんにく にら ねぎ 干しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	690 kcal 29.4 g 21.8 g 1.8 g	
14 木	麦ご飯 牛乳 魚の香草焼き 五目きんぴら いも団子汁	牛乳 鮭 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 油揚げ	麦ご飯 パン粉 オリーブ油 サラダ油 こんにゃく 砂糖 ごま いももちボール	ごぼう 人参 たけのこ れんこん いんげん 大根 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	698 kcal 30.6 g 22.0 g 2.0 g	

※材料等の都合により、献立が変更となる場合がございます。御了承ください。

※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。

令和5年度3月 学校給食予定献立（3月15日～3月22日）

白河市立白河第一小学校

日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
		血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
15 金	職員リクエスト献立 麦ご飯 牛乳 鶏唐のネギソースがけ いちごクレープ 春雨サラダ ワンタンスープ	牛乳 鶏肉 ハム 豚ひき肉 なた	麦ご飯 片栗粉 揚げ油 ごま油 砂糖 はるさめ ごま ワンタン いちごクレープ	にんにく 生姜 ねぎ ほうれん草 きゅうり 人参 玉ねぎ 干しいたけ チンゲン菜 なら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	773 kcal 24.6 g 27.1 g 2.4 g
18 月	麦ご飯 牛乳 手作りハンバーグ かぼちゃのサラダ きのコスープ	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 卵 ヨーグルト チーズ ベーコン 粉チーズ	麦ご飯 パン粉 砂糖 さつまいも マヨネーズ	玉ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ 人参 キャベツ ぶなしめじ えのきたけ チンゲン菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	763 kcal 27.3 g 24.6 g 2.3 g
19 火	揚げパン 鶏肉のスパイス焼き ブロッコリーのクリーミー和え 冬のミネストローネ	牛乳 鶏肉 大豆 ベーコン	コッペパン 揚げ油 砂糖 グラニュー糖 マヨネーズ ねりごま オリーブ油 マカロニ	ブロッコリー キャベツ 人参 にんにく 玉ねぎ セロリ 大根 ぶなしめじ 白菜 トマト パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	687 kcal 26.7 g 33.5 g 2.2 g
20 水	春分の日					
21 木	卒業・進級お祝い献立 赤飯 牛乳 えびフライ 手づくりタルト ごまサラダ お祝いすまし汁	牛乳 小豆 えびフライ ツナ ほたてがし 豆腐 なた	ご飯 ごま 揚げ油 はるさめ ごま マヨネーズ 花麩 タルト ホップクリーム チョコレート	きゅうり 人参 小松菜 大根 ぶなしめじ ほうれん草 いちご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	768 kcal 26.3 g 24.8 g 2.0 g
22 金	卒業式					

※材料等の都合により、献立が変更となる場合がございます。御了承ください。

※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。

※市では食育の一環として、子どもの頃からうす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」としてお知らせしていきますので、御家庭での献立の参考にしてください。

一日あたり平均	
エネルギー	680 kcal
たんぱく質	25.7 g
脂質	23.8 g
食塩相当量	2.5 g

1年間の食生活を振り返ってみよう

●毎朝、朝ごはんを食べてから登校した。



●マナーを守って食事をするのができた。

食べ方のマナーに 気をつけよう!



●食べ物の命や、食べ物を作ってくれた人に、感謝の気持ちをもつのができた。



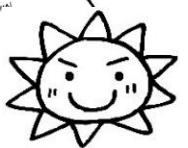
●食事の準備や片付けに協力することができた。



●好き嫌いなく、なんでも食べることができた。



できなかったところは、
来年度にいかせる
ようにしましょう!



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 ハナナ	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回カミカミ給食【減塩メニューの日】】 七穀ごはん さわらの西京焼き カミカミサラダ 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	しょうパン 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。

令和6年 3月 献立表

白河第五小学校

日 曜	献立名	血や肉・骨になる あかの仲間	熱や力のもとになる きいろの仲間	体の調子をととのえる みどりの仲間	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	☆ひなまつり献立☆ ちらし寿司 牛乳 さげの西京やき 菜の花のごま和え すまし汁・ さくらもち	牛乳 さげの西京やき 鶏肉 木綿豆腐 なると かつお節	ちらし寿司 三温糖 さくらもち	さやえんどう,菜の花,ほうれんそう,にんじん, もやし,えのきだけ,こまつな	617 kcal 31.3 g 15.5 g 1.7 g
4 月	<減塩メニューの日> ふりかけご飯 牛乳 とりのからあげ のりとキャベツのサラダ あさりのみそ汁	牛乳 鶏肉 あさり わかめ 木綿豆腐	ふりかけご飯 かたくり粉 植物油	しょうが,キャベツ,にんじん,きゅうり,とうも ろこし,ねぎ	588 kcal 26.7 g 16.3 g 2.1 g
5 火	タンメン やきぶた 牛乳 プロッコリーサラダ アイスクリーム	豚肉 なると 牛乳	中華めん(ワタメ) ごま ごま油 植物油 かたくり粉 アイスクリーム	もやし,にんじん,キャベツ,にら,だけのこ,き くらげ(乾),にんにく,プロッコリー,とうもろ こし	752 kcal 30.7 g 15.1 g 2.2 g
6 水	★6年生栄養教室★ 三色そばろご飯 牛乳 ほうれん草のごま和え あおさのみそ汁 いちごムース	鶏ひき肉 えだまめ 牛乳 あおさのり 木綿豆腐	麦ごはん 三温糖 じゃがいも ムース	しょうが,とうもろこし,ほうれんそう,もやし, にんじん	564 kcal 24.6 g 17.9 g 2.2 g
7 木	ココアあげパン 牛乳 ポテトカップグラタン ローズハム キャベツのサラダ・ ミネストローネ	牛乳 ポテトカップグラタン ローズハム ベーコン	ココアあげパン 植物油 グラニュー糖 マカロニ じゃがいも オリーブ油	キャベツ,にんじん,きゅうり,とうもろこし,玉 葱,セロリ,にんにく,トマト缶詰,パセリ	616 kcal 27.1 g 23.8 g 3.0 g
8 金	★6年生/1クエストメニュー★ 麦ご飯 牛乳 さばのみそ煮 ほうれん草のおかか和え 肉じゃが・ いちごパフェ	牛乳 さばのみそ煮 かつお節 豚肉	麦ごはん じゃがいも 小車ふ 植物油 三温糖 ミニパフェ	ほうれんそう,にんじん,もやし,しらたき,玉 葱,いんげん,干し椎茸	734 kcal 29.0 g 18.6 g 1.8 g
11 月	☆防災給食☆ 救給カレー 牛乳 型抜きチーズ お米deメープルマフィン	牛乳 チーズ	救給カレー メープルマフィン		508 kcal 12.4 g 27.4 g 1.7 g
12 火	肉うどん 牛乳 ほうれん草のチーズ和え 果物(いちご)2こ	豚肉 牛乳 チーズ	うどん(ワタメ)	にんじん,ねぎ,ごぼう,干し椎茸,キャベツ,ほ うれんそう,いちご	489 kcal 24.3 g 13.1 g 1.7 g
13 水	白坂風ソースカツ丼-郷土 牛乳 わかめと豆腐のみそ汁 ヨーグルト	ローストンカツ 牛乳 わかめ 油揚げ 木綿豆腐 ヨーグルト	麦ごはん 植物油 中ざら糖 りんご 濃縮還元ジュース	キャベツ,ねぎ	639 kcal 22.7 g 19.2 g 3.0 g
14 木	ハンバーガー 牛乳 フレンチサラダ コーンポタージュ ミルク	ハンバーグ チーズ 牛乳 ローズハム ベーコン	丸パン 植物油 三温糖 じゃがいも 無塩バター ミルク	キャベツ,きゅうり,玉葱,にんじん,とうもろこ し,パセリ	782 kcal 30.4 g 34.2 g 4.8 g
15 金	ビーフカレー 牛乳 海そうサラダ 果物(はるか)	牛肉 牛乳 海藻サラダ わかめ	麦ごはん じゃがいも 植物油 ごま油 三温糖	玉葱,にんじん,にんにく,しょうが,キャベツ, きゅうり,とうもろこし,果物(はるか)	660 kcal 19.5 g 22.0 g 2.7 g
18 月	☆白河センター献立☆ 麦ご飯 牛乳 鮭の三味焼き ひじきの炒め煮 豚汁	牛乳 鮭 ひじき さつま揚げ 大豆 豚肉 木綿豆腐	麦ごはん ごま 三温糖 植物油 じゃがいも	しょうが,にんじん,ごぼう,こんにゃく,さやい んげん,だいこん,はくさい,ねぎ	581 kcal 29.6 g 16.5 g 2.2 g
19 火	しょうゆラーメン 牛乳 あじつきのり やきぶた 豆ツナサラダ お祝いケーキ	鶏肉 なると 牛乳 豚肉 わかめ まぐろ缶詰 大豆	中華めん(ワタメ) 植物油 三温糖 ごま油 ケーキ	味付きメンマ,しょうが,にんにく,ほうれんそ う,ねぎ,だいこん,きゅうり,にんじん,えだま め	771 kcal 30.0 g 31.0 g 3.4 g
21 木	おべんとうの日				
22 金	卒業式(給食なし)				
※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月の児童(8~9歳)の 栄養価平均	639 Kcal 26.0 g 20.8 g 2.5 g



こんだてひょう



今月の給食目標
1年間の反省をしよう
楽しく給食を食べることができたか反省しよう

白河市立関辺小学校

日	献立名	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	1献立 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	日	献立名	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	1献立 - たんぱく質 脂質 食塩相当量					
1 金	☆ひなまつい献立☆ ちらし寿司 牛乳 県産鶏つくね ほうれん草のごま和え すまし汁・ひなあられ	たまご 鶏つくね 鶏肉 うずら卵 絹ごし豆腐 かつお節	刻みのり 牛乳	ちらし寿司 上白糖 ひなあられ	ごま さやえんどう ほうれんそう にんじん こまつな	干し椎茸,もやし, えのきたけ	638 kcal 26.3 g 18.3 g 1.9 g	12 火	スパゲティナポリタン 牛乳 チキンナゲット ブロッコリーサラダ 果物(いちご)	ウィンナー チキンナゲット	牛乳	スパゲッティ 三温糖	オリーブ油 有塩バター 植物油	にんじん 青ピーマン トマト缶詰 ブロッコリー	玉葱,にんにく, しょうが,とうも ろこし,キャベツ, いちご	709 kcal 26.4 g 27.6 g 2.1 g
4 月	<減塩メニューの日> 麦ご飯 牛乳 豚のみそ焼き もやしと油あげのごま酢和え けんちん汁	豚のみそ焼き 味付け油揚げ 豚肉 木綿豆腐	牛乳 煮干	麦ごはん 三温糖 さといも	植物油 ごま ごま油	にんじん もやし,きゅうり, だいこん,ねぎ, ごぼう,干し椎茸, はくさい,こんにゃ く	666 kcal 30.0 g 22.8 g 1.8 g	13 水	鶏五目ご飯 牛乳 アジフリッター ポテトサラダ かきたま汁	アジフリッター ロースハム たまご 絹ごし豆腐 たまご	牛乳	鶏五目ごはん じゃがいも かたくり粉	植物油 ごま マヨネーズ(全 卵型)	にんじん こまつな	玉葱,きゅうり	706 kcal 27.0 g 27.5 g 1.8 g
5 火	五目ラーメン 牛乳 二郎まんじゅう 大根サラダ チキナーマア	えび 鶏肉 なると 二郎まんじゅう ロースハム	牛乳	中華めん(リフト リ) 三温糖 チキナーマア	植物油	ほうれんそう にんじん 玉葱,干し椎茸,も やし,メンマ,しょ うが,にんにく,ね ぎ,だいこん,きゅ うり,キャベツ	753 kcal 32.2 g 24.2 g 2.5 g	14 木	食パン(2枚) 牛乳 はちみつ&マーガリン トマト入りオムレツ フレンチサラダ・ ミネストローネ・エクレア	トマトオムレツ ロースハム 大豆 ベーコン	牛乳	食パン 三温糖 じゃがいも マカロニ いちごジャム	植物油 有塩バター マーガリン	ブロッコリー にんじん トマト缶詰 パセリ	キャベツ,きゅう り,玉葱,セロリー, にんにく	654 kcal 22.2 g 28.2 g 3.0 g
6 水	ひじきご飯 牛乳 きのこ信田 五色和え あさりのみそ汁	きのこ信田 焼き豚 たまご あさり	牛乳 わかめ 煮干	ひじきごはん 三温糖	植物油 ごま油 ごま	にんじん ほうれんそう もやし,ねぎ	666 kcal 33.2 g 20.9 g 2.9 g	15 金	ボークカレー 牛乳 サ入りキャベツのサラダ フルーツポンチ	豚肉 まぐろ缶詰	牛乳	麦ごはん じゃがいも 三温糖 甘みあっさり みかん・パイ ン	有塩バター 植物油	にんじん パセリ ブロッコリー	玉葱,セロリー, にんにく,しょうが, キャベツ,バナナ	810 kcal 22.4 g 33.8 g 3.7 g
7 木	コッパン 牛乳 ハンバーグ キャベツのサラダ コーンポタージュ・ クレープ(チョコ)	ハンバーグ	牛乳	コッパン 三温糖 じゃがいも クレープ	植物油	にんじん パセリ キャベツ,だいこ ん,とうもろこし, 玉葱	825 kcal 28.3 g 30.3 g 3.7 g	18 月	麦ご飯 牛乳 しゅうまい ナムル 麻婆豆腐	しゅうまい 豚ひき肉 木綿豆腐	牛乳	麦ごはん 三温糖 上白糖 かたくり粉	ごま油 ごま	ほうれんそう にんじん 青ピーマン にら	もやし,きゅうり, しょうが,ねぎ,干 し椎茸,たけのこ	676 kcal 30.0 g 22.9 g 2.7 g
8 金	☆白河センターメニュー☆ 麦ご飯 牛乳 鱈の味噌煮 ブロッコリーのおかかマヨ和え だまこ汁	さばのみそ煮 かつお節 鶏肉	牛乳	麦ごはん だまこ餅	マヨネーズ (全卵型)	ブロッコリー にんじん キャベツ,とうも ろこし,はくさい, ぶなしめじ,ねぎ	732 kcal 25.4 g 18.6 g 1.9 g	19 火	けんちんうどん 牛乳 枝豆フリッター 海そうサラダ みかんゼリー	豚肉 木綿豆腐 枝豆フリッター ロースハム	牛乳 海藻サラ ダ	うどん(リフト) さといも 三温糖	植物油 ごま油	にんじん ブロッコリー	だいこん,ごほう ,ねぎ,こんにゃく, はくさい,もやし, きゅうり	613 kcal 25.8 g 16.1 g 3.0 g
11 月	防災非常食メニュー 救給カレー 牛乳 さけるチーズ 果物(バナナ)	牛乳 チーズ	救給カレー	バナナ	539 kcal 12.8 g 24.1 g 1.6 g	21 木	☆6年生希望献立☆ わかめご飯 牛乳 鶏の唐揚げ ほうれんそうのおひたし 豚汁・アイスクリーム	鶏肉 豚肉 木綿豆腐	牛乳	麦ごはん かたくり粉 さといも アイスクリー ム	植物油	ほうれんそう にんじん	しょうが,もやし, ごほう,だいこん, はくさい,こんに ゃく,ねぎ	739 kcal 30.6 g 21.4 g 2.6 g		
<p>防災教育の一環として、災害発生時等、給食が提供できなかった場合に対応するための非常用代替食を、3月11日の給食で提供いたします。非常食のため、満腹感は少ないかもしれませんが、防災の意識を高めるため、ご理解ご協力をお願いいたします。 アレルギー特定原材料27品目不使用(そば・もも等)</p>											<p>※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。</p>		<p>3月の児童(8~9歳)の 栄養価平均</p>		695 kcal 26.6 g 24.1 g 2.5 g	



予定献立表



表郷小学校

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	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1 金	ちらし寿司 ＜ひな祭り献立＞	○	から揚げ ブロッコリーのおかか和え すまし汁 ひなあられ	錦糸卵 きざみのり 牛乳 鶏肉 削り節 絹ごし豆腐 なると わかめ	精白米 おおむぎ かたくり粉 油 ひなあられ	さやえんどう ブロッコリー キャベツ にんじん えのきたけ 小松菜	711 kcal 26.1 g 25.1 g 2.5 g	
4 月	麦ご飯	○	納豆 すき焼き煮 キャベツの塩昆布漬け	牛乳 豚肉 焼き豆腐 納豆 塩昆布	精白米 おおむぎ ビタミン強化 米 車心 三温糖 ごま油	糸こんにゃく にんじん はくさい えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり	592 kcal 27.5 g 18.3 g 1.5 g	
5 火	白ごまタンタンうどん	○	ひじきのあえもの 清美オレンジ	鶏ひき肉 竹輪 油揚げ みそ 牛乳 ひじき ツナ	うどん 油 白すりごま	玉葱 にんじん キャベツ ピーマン ねぎ 水菜 ブロッコリー オレンジ	529 kcal 25.2 g 24.3 g 2.5 g	
6 水	洋風そぼろごはん	○	かぼちゃとさつまいものコロケ キャベツサラダ コンソメスープ	豚ひき肉 牛乳 ウィンナー	油 三温糖 精白米 おおむぎ ビタミン強化米 じゃがいも	玉葱 にんじん ピーマン バジル キャベツ ブロッコリー とうもろこし	684 kcal 23.6 g 26.1 g 2.1 g	
7 木	ハニートースト ＜6-2リクエスト献立＞	○	キッシュ風オムレツ 海藻サラダ クラムチャウダー いちごアイス	牛乳 キッシュ風オムレツ 海藻ミックス ツナ あさり ベーコン	食パン はちみつ 三温糖 ごま油 じゃがいも パター	きゅうり キャベツ にんじん 玉葱	933 kcal 27.5 g 33.7 g 1.9 g	
8 金	麦ご飯	○	さわらの竜田揚げ 切り干し大根のカレー炒め 鉄分たっぷりみそ汁	牛乳 ウィンナー 絹揚げ みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 三温糖 油	切干だいこん さやいんげん にんじん 小松菜 もやし ねぎ	597 kcal 19.7 g 21.6 g 2.0 g	
11 月	救給カレー ＜災害非常時体験給食＞	○	バリバリサラダ 豆乳プリン	牛乳 豆乳プリン 系かまぼこ	精白米 油 オリーブ油 三温糖 カレールウ じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん しめじ とうもろこし 玉葱	684 kcal 23.6 g 26.1 g 2.1 g	
12 火	ワンタン麺	○	肉まん もやしのあえ物	豚肉 なると 牛乳 肉まん 竹輪	中華めん ウェーブワンタン ごま油 三温糖 白ごま	にんじん もやし はくさい チンゲン菜 しなちく しょうが もやし 小松菜	569 kcal 25.2 g 26.0 g 4.2 g	
13 水	麦ご飯	○	ますの西京焼き もやしのひき肉炒め 具沢山汁	牛乳 ます みそ 鶏ひき肉 大豆ミート 絹揚げ みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 三温糖 マロニー かたくり粉 ごま油 じゃがいも	にんじん もやし いら だいこん はくさい ねぎ	582 kcal 28.5 g 16.1 g 1.9 g	
14 木	切り目入りコッパン	○	ウィンナー ポテトサラダ 豆腐スープ	牛乳 ウィンナー チキンハム 絹ごし豆腐 鶏肉	コッパン じゃがいも マカロニ	玉葱 にんじん きゅうり ほうれんそう はくさい とうもろこし	768 kcal 25.9 g 41.8 g 3.1 g	
15 金	麦ご飯	○	春巻き ナムル 麻婆豆腐	牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 鶏ひき 肉 大豆ミート みそ チキンハム	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 三温糖 かたくり粉 ごま油 白ごま	にんじん いら ねぎ もやし キャベツ	680 kcal 25.3 g 25.8 g 2.1 g	
18 月	麦ご飯	○	魚のきのこホイル焼き 五目きんぴら いら玉みそ汁	牛乳 メルルルサ みそ 豚肉 木綿豆腐 卵	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 ごま油 三温糖 白ごま	玉葱 とうもろこし ぶなしめじ えのきたけ パセリ 糸こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん いら	600 kcal 26.3 g 21.0 g 2.7 g	
19 火	赤飯 ごま塩 ＜卒業お祝い献立＞	○	とんかつ ひじきのマリネ じゃがもちスープ お祝いゼリー	あずき 牛乳 豚肉 ひじき チキンハム ダイスチーズ 鶏肉 油揚げ	精白米 もち米 白ごま かたくり 粉 油 三温糖 おじゃがもちボール	しょうが にんじん キャベツ ごぼう だいこん 小松菜 ねぎ いちごゼリー	739 kcal 33.2 g 22.7 g 2.7 g	
							月の 栄養価平均	667 kcal 25.8 g 25.1 g 2.4 g



※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。

市では食育の一環として、子どもの頃から薄味の習慣がつくように「減塩」に取り組んでいます。
 学校給食では「だし」のうま味やレモン・香辛料の風味を生かすなど、うす味でも美味しく食べられるよう
 をしています。毎月、塩分の少ないメニューの日を「減塩メニューの日」としてお知らせしていきますので
 ご家庭でも献立の参考にしてください。





予定献立表



表郷中学校

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	I類+ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	ちらし寿司 〈ひな祭り献立〉	○	赤魚割烹漬け ブロッコリーのおかか和え すまし汁 ひなあられ	錦糸卵 きざみのり 牛乳 赤魚 削り節 木綿豆腐 なた わかめ	精白米 おおむぎ 心 ひなあられ	さやえんどう ブロッコリー キャベツ にんじん えのきたけ 小松菜	752 kcal 27.0 g 19.9 g 3.4 g
4 月	麦ご飯 〈受験応援メニュー〉	○	とんかつ キャベツの塩昆布漬け なめこのみそ汁 いよかんゼリー	牛乳 とんかつ 塩昆布 木綿豆腐 みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化 米 油 ごま油	キャベツ にんじん きゅうり なめこ だいこん こまつな ねぎ	762 kcal 24.5 g 22.0 g 3.7 g
5 火	白ごまタンタンうどん	○	もちいなり ひじきのあえ物	鶏ひき肉 竹輪 みそ 牛乳 ひじき ツナ	うどん 油 白すりごま もちいなり	玉葱 にんじん キャベツ ピーマン ねぎ 水菜 ブロッコリー	766 kcal 32.8 g 30.4 g 4.1 g
6 水	麦ご飯	○	ますの西京焼き もやしのひき肉炒め 具沢山汁	牛乳 ます みそ 豚ひき肉 大豆ミート 絹揚げ みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化 米 三温糖 マロニー かたくり粉 ごま油 じゃがいも	にんじん もやし にら だいこん はくさい ねぎ	705 kcal 33.8 g 19.0 g 2.3 g
7 木	ハニートースト	○	キッシュ風オムレツ 海藻サラダ クラムチャウダー	牛乳 キッシュ風オムレツ 海藻サラダ ツナ あさり ベーコン	食パン はちみつ バター 三温糖 ごま油 じゃがいも	きゅうり キャベツ にんじん 玉葱	877 kcal 28.4 g 32.1 g 2.4 g
8 金	ポークカレー	○	バリバリサラダ 豆乳プリン	豚肉 牛乳 系かまぼこ	精白米 おおむぎ じゃがいも カレールウ きょうざの皮 油 オリーブ油 三温糖	玉葱 にんじん キャベツ きゅうり	805 kcal 24.8 g 24.6 g 2.4 g
11 月	赤飯 ごま塩 〈卒業お祝い献立〉	○	から揚げ ひじきのマリネ じゃがもちスープ お祝いいちごゼリー	あずき 牛乳 鶏肉 ひじき チキンハム ダイスチーズ 鶏肉 油揚げ	精白米 もち米 白ごま かたくり粉 油 三温糖 おじゃがもちボール	にんじん キャベツ ごぼう だいこん 小松菜 ねぎ いちごゼリー	1030 kcal 36.7 g 35.0 g 3.3 g
12 火	ワンタン麺 肉まん	○	肉まん もやしサラダ	豚肉 なたと 牛乳 肉まん 竹輪	中華めん ワンタン ごま油 三温糖 白ごま	にんじん もやし はくさい チンゲン菜 しなちく しょうが もやし 小松菜	989 kcal 39.3 g 44.8 g 6.0 g
14 木	切り目入りコッペパン	○	ウィンナー ポテトサラダ 豆腐スープ	牛乳 ウィンナー ハム いりたまご 木綿豆腐 鶏むね肉	コッペパン じゃがいも マカロニ	玉葱 にんじん きゅうり ほうれんそう はくさい とうもろこし	898 kcal 29.2 g 47.8 g 3.4 g
15 金	麦ご飯	○	さわらの竜田揚げ 切り干し大根のカレー炒め 鉄分たっぷりみそ汁	牛乳 ウィンナー 絹揚げ みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化 米 油 三温糖 油	切干しだいこん 小松菜 にんじん もやし ねぎ	715 kcal 22.8 g 24.4 g 2.3 g
18 月	麦ご飯	○	納豆 磯あえ すき焼き煮	牛乳 豚肉 焼き豆腐 納豆 塩昆布	精白米 おおむぎ ビタミン強化 米 心 三温糖 ごま油 のり	糸こんにゃく にんじん はくさい えのきたけ ねぎ ほうれん草 もやし	717 kcal 32.8 g 21.5 g 1.7 g
19 火	麦ご飯	○	白身魚のオイル焼き 五目きんぴら にら玉みそ汁	牛乳 メルルーサ みそ チーズ 豚肉 木綿豆腐 卵	精白米 おおむぎ ビタミン強化 米 油 ごま油 三温糖 白ごま	玉葱 とうもろこし しめじ えのきたけ パセリ 糸こんにゃく ごぼう にんじん いんげん にら	829 kcal 37.3 g 31.9 g 3.6 g
21 木	麦ご飯	○	春巻き ナムル 麻婆豆腐	牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆ミート みそ チキンハム	精白米 おおむぎ ビタミン強化 米 油 三温糖 かたくり粉 ごま油 白ごま	にんじん にら ねぎ もやし キャベツ	860 kcal 30.8 g 32.1 g 2.7 g
<p>※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。</p>							月の 栄養価平均 823 kcal 30.8 g 29.7 g 3.2 g

市では食育の一環として、子どもの頃から薄味の習慣がつくように「減塩」に取り組んでいます。学校給食では「だし」のうま味やレモン・香辛料の風味を生かすなど、うす味でも美味しく食べられるようをしています。毎月、塩分の少ないメニューの日を「減塩メニューの日」としてお知らせしていきますのでご家庭でも献立の参考にしてください。





3月 給食よていこんだてひょう



令和5年度

白河市立小野田小学校

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
1 金	<ひな祭り献立> ちらし寿司	○	ごまあえ すまし汁 ひなあられ	牛乳 油揚げ たまご のり とり肉 豆腐 なた	ごはん さとう ごま ひなあられ	にんじん 干しいたけ しょうが きぬさや ほうれん草 もやし ねぎ みつば	545 kcal 19.9 g 14.9 g 2.1 g
4 月	<減塩献立> ごはん	○	ばら焼き 干草あえ じゃがいものみそ汁	牛乳 ぶた肉 たまご 油揚げ 煮干し	ごはん こめ油 さとう ごま じゃがいも	玉ねぎ こんにやく りんご ほうれん草 もやし 小松菜	567 kcal 25.3 g 16.1 g 2.0 g
5 火	ごはん	○	とりつくね和風だれ 小松菜サラダ なめこ汁	牛乳 とりつくね ツナフレーク 豆腐 煮干し	ごはん かたくり粉 こめ油 さとう じゃがいも	小松菜 キャベツ きゅうり なめこ ねぎ 白菜	592 kcal 22.2 g 20.9 g 2.2 g
6 水	ごはん	○	赤魚の三味焼き ひじきの炒め煮 すいとん汁	牛乳 赤魚 ひじき 油揚げ 大豆 とり肉 煮干し	ごはん ごま さとう こめ油 すいとん	ねぎ にんじん ごぼう いんげん こんにやく 白菜 大根 干しいたけ	613 kcal 25.8 g 18.8 g 2.1 g
7 木	わかめうどん	○	もちいなり キャベツとツナのサラダ	牛乳 わかめ とり肉 なた 油揚げ ツナフレーク 大豆	ソフトめん さとう ごま油 もち	ごぼう 干しいたけ にんじん ねぎ キャベツ コーン	585 kcal 26.1 g 14.3 g 2.4 g
8 金	ごはん	○	とりのから揚げ 大根サラダ もやしのみそ汁 プリン	牛乳 とり肉 かにかま 油揚げ 煮干し	ごはん かたくり粉 上新粉 大豆油 じゃがいも プリン	大根 きゅうり コーン ねぎ もやし	681 kcal 24.7 g 18.8 g 2.7 g
11 月	ごはん	○	ひじき入りシューマイ 春雨サラダ 八宝菜	牛乳 ひじき入りシューマイ たまご ぶた肉 いか うずら卵	ごはん 春雨 ごま ごま油 さとう こめ油 かたくり粉	にんじん キャベツ きゅうり 白菜 チンゲン菜 玉ねぎ	606 kcal 23.6 g 18.1 g 2.2 g
12 火	ピザトースト	○	イタリアンサラダ コンソメスープ ーロりんごゼリー	牛乳 ベーコン チーズ ウインナー	食パン こめ油 じゃがいも ーロりんごゼリー	玉ねぎ ピーマン キャベツ ブロッコリー にんじん コーン チンゲン菜	710 kcal 28.4 g 31.8 g 2.5 g
13 水	<かみかみ献立> ごはん	○	納豆 キャベツの浅漬け 豚汁	牛乳 納豆 ぶた肉 豆腐	ごはん じゃがいも こめ油	キャベツ きゅうり にんじん 大根 ごぼう こんにやく	569 kcal 24.6 g 15.5 g 2.0 g
14 木	スパゲティミートソース	○	かぼちゃコロッケ フレンチサラダ	牛乳 ぶた肉 チーズ	スパゲティ バター さとう こめ油 小麦粉 パン粉 大豆油	にんじん 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ キャベツ きゅうり コーン	750 kcal 28.5 g 26.7 g 3.0 g
15 金	<せんいたっぷり献立> ポークカレーライス (麦ごはん)	○	コーンサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	麦ごはん じゃがいも こめ油	玉ねぎ にんじん りんご キャベツ コーン	782 kcal 21.8 g 26.4 g 3.3 g
18 月	ごはん	○	さばの竜田あげ ごま酢あえ えのきのみそ汁	牛乳 さば 油揚げ 豆腐 煮干し	ごはん 大豆油 かたくり粉 ごま油 ごま さとう じゃがいも	もやし にんじん ピーマン えのき ねぎ	604 kcal 24.0 g 19.3 g 2.1 g
19 火	<卒業お祝い献立> セルフサンドパン (食パン)	○	ハンバーグケチャップソース コールスローサラダ オニオンスープ お祝いデザート	牛乳 ハンバーグ ベーコン	食パン お祝いデザート	キャベツ きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ	715 kcal 24.9 g 27.6 g 3.2 g
21 木	みそラーメン	○	ジャコ入りサラダ みかんゼリー	牛乳 ぶた肉 ちりめんじゃこ のり	中華めん ごま油 さとう ごま みかんゼリー	にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ もやし コーン 大根 きゅうり	582 kcal 26.6 g 13.7 g 3.4 g
22 金	卒業式 ~ご卒業おめでとうございます~						

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。



3月栄養価平均 エネルギー636kcal たんぱく質24.7g 脂質20.2g 食塩相当量2.5g



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



3月 給食予定献立表



令和5年度

白河市立東中学校

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
1 金	<ひな祭り献立> ちらし寿司	○	メバルの塩こうじ漬け ごまあえ すまし汁 桜もち	牛乳 油揚げ たまご のり メバル とり肉 豆腐 はんぺん	ごはん さとう ごま 桜もち	人参 干しいたけ しょうが きぬさや ほうれん草 もやし えのき みつば	817 kcal 34.1 g 25.8 g 2.3 g
4 月	ごはん	○	鶏のから揚げ ひじき入り海藻サラダ 大根と厚揚げのみそ汁 いちごゼリー	牛乳 鶏肉 ツナフレーク わかめ こんぶ しそひじき 厚揚げ 煮干し	ごはん 大豆油 かたくり粉 上新粉 さとう いちごゼリー	人参 きゅうり チンゲン菜 コーン 大根 小松菜 ねぎ	769 kcal 28.7 g 20.1 g 3.3 g
5 火	<かみかみ献立> 焼肉丼	○	いかと小松菜のあえもの むらくも汁 国産オレンジ(はるか)	牛乳 豚肉 いか 鶏肉 豆腐 卵	ごはん ごま油 さとう ごま 米油 かたくり粉	ピーマン 人参 もやし りんご 玉ねぎ 小松菜 大根 ほうれん草 はるか	738 kcal 30.0 g 19.7 g 2.7 g
6 水	ごはん	○	さばのごまこしょう焼き 切り干し大根の炒め煮 豚汁	牛乳 さば 鶏肉 さつま揚げ 豚肉 豆腐	ごはん ごま 米油 さとう じゃがいも	切り干し大根 人参 こんにやく いんげん 大根 ごぼう ねぎ 干しいたけ	759 kcal 32.5 g 21.6 g 2.9 g
7 木	わかめうどん	○	もちいなり 塩昆布あえ	牛乳 わかめ 鶏肉 なた 油揚げ 塩昆布	ソフトめん ごま油 ごま もち	小松菜 人参 ごぼう 干しいたけ ねぎ キャベツ 大根 きゅうり	723 kcal 29.6 g 14.5 g 3.1 g
8 金	ポークカレーライス	○	コールスローサラダ プリン	牛乳 豚肉	ごはん じゃがいも 米油 プリン	玉ねぎ 人参 りんご キャベツ ブロッコリー コーン	910 kcal 24.6 g 28.4 g 3.8 g
11 月	<卒業祝い献立> ごはん	○	手作りハンバーグデミグラスソース ポテトサラダ えのきのみそ汁 お祝いデザート	牛乳 豚肉 卵 じゃがいも ロースハム 豆腐 煮干し	ごはん バター さとう パン粉 ノンエッグマヨネーズ お祝いデザート	玉ねぎ にんじん きゅうり えのき 小松菜 ねぎ	874 kcal 28.7 g 25.0 g 2.7 g
12 火	ココア揚げパン	○	スペイン風オムレツ キャベツとハムのサラダ コンソメスープ	牛乳 スペイン風オムレツ ロースハム ウインナー	コッペパン ミルクココア さとう 大豆油 米油 じゃがいも	キャベツ きゅうり 人参 ほうれん草 玉ねぎ	910 kcal 30.0 g 29.8 g 3.0 g
13 水	 卒業式 ~ご卒業おめでとうございます~ 						
14 木	<せんいたっぷり献立> スパゲティミートソース	○	チーズフォンデュコロケ イタリアンサラダ	牛乳 豚肉 チーズ	スパゲティ 米油 バター じゃがいも さとう パン粉 小麦粉	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ コーン ブロッコリー	855 kcal 33.0 g 28.7 g 3.2 g
15 金	<減塩献立> ごはん	○	納豆 大根の浅漬け 肉じゃが	牛乳 納豆 豚肉	ごはん さとう 米油 じゃがいも	大根 きゅうり 人参 玉ねぎ 干しいたけ こんにやく いんげん	727 kcal 27.9 g 17.8 g 2.1 g
18 月	ごはん	○	春巻き もやしのラー油あえ 八宝菜	牛乳 春巻き 豚肉 いか うずら卵	ごはん 大豆油 ごま油 ごま 米油 かたくり粉	もやし きゅうり 人参 白菜 玉ねぎ チンゲン菜 たけのこ	805 kcal 27.1 g 26.3 g 2.3 g
19 火	食パン	○	マーシャルビンズ(チョコ大豆) タンドリーチキン コーンサラダ ファイバースープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン	食パン マーシャルビンズ	キャベツ コーン 人参 ブロッコリー 寒天 白菜 小松菜 しめじ	849 kcal 35.3 g 27.0 g 3.2 g
21 木	みそラーメン	○	ひじき入りシューマイ 中華サラダ	牛乳 ぶた肉 ひじき入りシューマイ	中華めん ごま油 ごま マロニー	人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ もやし コーン たら きゅうり	799 kcal 34.5 g 17.0 g 3.7 g
22 金	ごはん	○	さばのみそ煮 ごま酢あえ だんご汁 みかんゼリー	牛乳 さば 油揚げ 豚肉	ごはん さとう ごま油 ごま 白玉だんご みかんゼリー	もやし 人参 ピーマン 干しいたけ 大根 ねぎ	786 kcal 25.0 g 21.3 g 2.6 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。



3月栄養価平均 エネルギー809kcal たんぱく質30.1g 脂質23.1g 食塩相当量2.9g