

## 学校給食検査結果のお知らせ(4月)

白河市では、学校給食センター2施設、学校で給食を調理している小学校7校、中学校2校、計11施設の主食及び牛乳と、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4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	15	検出せず
白河市大信学校給食センター					15	検出せず
白河第一小学校					12	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			12	検出せず
表郷中学校					14	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					14	検出せず
東中学校					12	検出せず



# 令和6年 4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		
9	火	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ和風ソースがけ もやしの香味あえ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 豆腐ハンバーグ 糸かまぼこ 油揚げ わかめ	えのき 玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり 小松菜	ごはん 砂糖 片栗粉 いりごま ごま油 じゃがいも	エネルギー 564・696 Kcal たんぱく質 20.8・25.4 g 脂質 16.3・19.5 g 食塩相当量 2.4・2.9 g	五箇小 中央中 南中
10	水	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ 糸かまサラダ 春キャベツのみそ汁 お祝いデザート	牛乳 鶏肉 糸かまぼこ 豆腐 わかめ	しょうが キャベツ きゅうり 人参	ごはん 片栗粉 揚げ油 じゃがいも お祝いデザート	エネルギー 631・740 Kcal たんぱく質 24.3・28.5 g 脂質 16.3・18.0 g 食塩相当量 2.0・2.3 g	
11	木	スパゲティナポリタン 牛乳 イタリアンサラダ プリン	牛乳 ベーコン	にんにく 玉ねぎ 人参 たまねぎ ピーマン パセリ 大根 コーン キャベツ ブロッコリー きゅうり	スパゲティ バター 小麦粉 片栗粉 米サラダ油 プリン	エネルギー 686・805 Kcal たんぱく質 22.6・26.3 g 脂質 19.0・21.0 g 食塩相当量 2.4・2.9 g	全中
12	金	チキンカレーライス 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 シュレットチーズ 海藻	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 パセリ 水菜 キャベツ 大根 コーン	ごはん 米サラダ油 じゃがいも 砂糖 ごま油	エネルギー 717・844 Kcal たんぱく質 22.8・25.8 g 脂質 23.5・26.6 g 食塩相当量 3.1・3.6 g	
15	月	ごはん 牛乳 春巻き チンジャオロース ワンタンスープ	牛乳 春巻き 豚肉	にんにく ピーマン 筍 干しいたけ もやし 人参 ねぎ にはら	ごはん 揚げ油 ごま油 砂糖 片栗粉 ワンタン 米サラダ油	エネルギー 686・810 Kcal たんぱく質 23.8・28.3 g 脂質 25.6・26.9 g 食塩相当量 3.0・3.5 g	
16	火	黒糖パン 牛乳 ポテトミートグラタン コールスローサラダ 茎わかめのスープ	牛乳 豚ひき肉 シュレットチーズ 茎わかめ 豆腐	玉ねぎ 人参 キャベツ マッシュルーム きゅうり コーン 白菜	黒糖パン じゃがいも 小麦粉 米サラダ油	エネルギー 771・944 Kcal たんぱく質 28.2・34.0 g 脂質 23.3・27.3 g 食塩相当量 3.2・3.9 g	小田川小 みさか小
17	水	ごはん 牛乳 サケの塩焼き もやしのひき肉炒め あおさのみそ汁 さくらゼリー	牛乳 サケ 豚ひき肉 ひきわり大豆 あおさのり 豆腐	人参 もやし にはら えのき ねぎ	ごはん 米サラダ油 マロニー 片栗粉 ごま油 さくらゼリー	エネルギー 579・686 Kcal たんぱく質 26.8・31.5 g 脂質 14.6・16.1 g 食塩相当量 2.4・2.7 g	
18	木	わかめうどん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ 塩こんぶあえ	牛乳 わかめ 鶏肉 油揚げ なんと巻 ちくわ 青のり 塩昆布	ごぼう 干しいたけ 人参 ねぎ キャベツ 大根 きゅうり しょうが	ソフト麺 小麦粉 揚げ油 ごま油	エネルギー 628・798 Kcal たんぱく質 26.1・32.4 g 脂質 18.5・20.5 g 食塩相当量 3.2・3.8 g	
19	金	ごはん 牛乳 手作りコロッケ(ソース) アスパラサラダ なめこ汁	牛乳 豚ひき肉 粉チーズ 豆腐	玉ねぎ パセリ アスパラ キャベツ 人参 きゅうり なめこ 白菜 ねぎ	ごはん じゃがいも 米サラダ油 バター 揚げ油 小麦粉 パン粉	エネルギー 619・736 Kcal たんぱく質 20.8・23.8 g 脂質 17.8・19.8 g 食塩相当量 2.1・2.3 g	五箇小
22	月	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 五目ビーフン 白菜と厚揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 ベーコン 厚揚げ	しょうが 人参 小松菜 キャベツ 干しいたけ 白菜 たまねぎ ねぎ	ごはん ビーフン 砂糖 米サラダ油 ごま油	エネルギー 650・784 Kcal たんぱく質 24.3・28.6 g 脂質 24.6・28.6 g 食塩相当量 2.3・2.7 g	小田川小 中央中
23	火	食パン 牛乳 いちご&マーガリン チーズフォンデュコロッケ ごぼうサラダ ミネストローネ	牛乳 大豆 ベーコン チーズフォンデュコロッケ 粉チーズ	ごぼう 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ セロリ マッシュルーム にんにく パセリ	食パン じゃがいも すりごま いちご&マーガリン 揚げ油 マヨネーズ マカロニ バター オリーブオイル	エネルギー 741・908 Kcal たんぱく質 24.0・29.0 g 脂質 29.7・35.1 g 食塩相当量 2.9・3.6 g	中央中
24	水	『減塩メニューの日』 ごはん 牛乳 さわらの西京焼き ほうれん草のごまあえ 豚汁	牛乳 さわらの西京焼き 豚肉 豆腐	ほうれん草 キャベツ もやし 人参 ごぼう 大根 白菜 こんにゃく ねぎ	ごはん すりごま ねりごま 砂糖 じゃがいも 米サラダ油	エネルギー 614・735 Kcal たんぱく質 27.6・32.5 g 脂質 19.7・22.4 g 食塩相当量 1.6・1.8 g	中央中
25	木	若菜ごはん 牛乳 彩り野菜の厚焼き玉子 大根のきんぴら わかめのみそ汁	牛乳 さつま揚げ 彩り野菜の厚焼き玉子 豆腐 わかめ	大根 人参 こんにゃく いんげん 白菜	若菜ごはん いりごま 砂糖 ごま油 米サラダ油 じゃがいも	エネルギー 602・692 Kcal たんぱく質 20.2・22.3 g 脂質 21.7・22.4 g 食塩相当量 2.7・3.1 g	
26	金	キーマカレーライス 牛乳 シャキシャキサラダ 河内ばんかん	牛乳 豚ひき肉 大豆 シュレットチーズ 青大豆 かつお節	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 パセリ コーン れんこん きゅうり 河内ばんかん	ごはん 米サラダ油 じゃがいも 砂糖	エネルギー 677・815 Kcal たんぱく質 21.3・24.7 g 脂質 21.7・24.9 g 食塩相当量 2.5・3.0 g	白二中 南中
30	月	背割れコッペパン 牛乳 ロングウインナー(ケチャップ) チーズサラダ ファイバースープ	牛乳 ロングウインナー チーズ ベーコン	きゅうり キャベツ コーン 寒天 かんぴょう 人参 小松菜 しめじ	背割れコッペパン 米サラダ油	エネルギー 724・858 Kcal たんぱく質 25.4・29.7 g 脂質 28.9・31.5 g 食塩相当量 3.6・4.2 g	中央中

※ 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。(4月給食日 15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。

小学校栄養価平均 エネルギー659Kcal たんぱく質23.9g 脂肪21.4g 食塩相当量2.6g

中学校栄養価平均 エネルギー790Kcal たんぱく質28.1g 脂肪24.0g 食塩相当量3.0g



## 学校給食のレシピ紹介

4月16日の献立より



### <茎わかめのスープ>

○材料 4人分

- 乾燥茎わかめ 大さじ1
- ※生の茎わかめなら30g
- 白菜 2枚(120g)
- 人参 1cm(15g)
- 豆腐 1/4丁(80g)
- コンソメ 小さじ1
- 塩 小さじ1/4
- しょうゆ 小さじ1と1/2

### ○作り方

- ① 茎わかめは袋の表示通りに戻します。(生の茎わかめの場合は細切りにします)
- ② 白菜はざく切り、人参は千切り、豆腐はさいの目切りにします。
- ③ 水500mlを沸騰させ、野菜と茎わかめを加え煮ます。
- ④ 豆腐と★を加えて味を整え、ひと煮立ちさせたら完成です!

茎わかめは春が旬の食材です。  
茎わかめで食物繊維、豆腐でたんぱく質を補えるので、朝食にもおすすめの一品です。  
お好みで溶き卵を加えてもおいしく食べられます!

### \*減塩メニューの日\*

学校給食では、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。子どもの頃からのうす味の習慣は、将来の健康につながります。

かつお節やこんぶのだし、ごまやレモンの香り等を効かせることでおいしく減塩することができます。ご家庭でも、「いつもよりちょっとうす味」に取り組んでみましょう!



# 令和6年 4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		み どり		き いろ		【栄養価】				家で食 べてほ しい食 品	お休 みの 学校
		おもに血や肉など体をつくる ものになるもの		体の調子を整えるものになるもの		熱や力を出す エネルギーのもとになるもの		エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く 質	脂 質	塩 分		
9 火	ごはん ぶた肉のアップルソース えだ豆サラダ なめこ汁	牛乳	ぶた肉 ひじき チーズ にぼし みそ		しょうが たまねぎ りんご えだまめ キャベツ にんじん なめこ だいこん こまつな		ごはん こむぎこ さとう ごま じゃがいも	-	-	-	-	大豆製品	幼稚園
10 水	ごはん ぶりみそ漬けフライ きりぼし大根カレーいため ニラのみそ汁	牛乳	ぶりみそ漬けフライ さつまあげ とうふ にぼし みそ		きりぼし大根 こんにゃく にんじん ピーマン たまねぎ にら えのきたけ		ごはん だいたま油 さとう カレー粉 こめ油	-	-	-	-	い も 類	幼稚園
11 木	ごはん 手作りとりつくねチーズ焼き ごぼうサラダ こまつなのみそ汁	牛乳	とり肉 ぶた肉 チーズ あぶらあげ にぼし みそ		たまねぎ ごぼう だいこん きゅうり にんじん こまつな		ごはん パン粉 ごま 卵不使用マヨネーズ さともいも	-	-	-	-	き の こ	幼稚園 中学校
12 金	食パン いちご&マーガリン タンドリーチキン コールスローサラダ クラムチャウダー	牛乳	とり肉 ヨーグルト あさり ベーコン 生クリーム		キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ コーン パセリ		食パン いちご&マーガリン カレー粉 じゃがいも バター ベシメルルー ポタージュール こめ油	-	-	-	-	さ か な	幼稚園
15 月	ごはん 赤うおの白しょうゆ焼き ひじきのいために かきたま汁	牛乳	あかうお とり肉 だいす ひじき たまご とうふ にぼし みそ		にんじん ほししいたけ ごぼう こんにゃく グリンピース たまねぎ こまつな		ごはん こめ油 さとう	-	-	-	-	く だ も の	幼稚園
16 火	ごはん 手作りハンバーグ ポテトサラダ 鉄分たっぷりみそ汁	牛乳	ぶた肉 とり肉 たまご ハム しみとうふ あぶらあげ にぼし みそ		たまねぎ にんじん ブロッコリー もやし ほししいたけ こまつな		ごはん パン粉 バター さとう じゃがいも マカロニ 卵不使用マヨネーズ	-	-	-	-	海 そ う	幼稚園 小学校
17 水	キムタクごはん いそあえ 春さめスープ 県産ひとくちおとめゼリー	牛乳	ぶた肉 たまご かまぼこ のり とうふ ベーコン なると		にんじん たくあん はくさい にんにく ほうれんそう もやし ちんげんさい ほししいたけ		ごはん ごま油 はるさめ かたくりこ 一口ももゼリー	-	-	-	-	小 魚	幼稚園
18 木	カミカミ給食 わかめごはん いかメンチカツ ごもきんぴら こんさい汁	牛乳	わかめ いかメンチカツ とり肉 さつまあげ		ごぼう にんじん こんにゃく いんげん だいこん ごぼう しめじ ほししいたけ ねぎ みそ		ごはん だいたま油 ごま ごま油 さとう じゃがいも こめ油	-	-	-	-	乳 製 品	幼稚園
19 金	とり五目うどん(ソフトめん) やさいかきあげ 大根のおかかあえ	牛乳	とり肉 あぶらあげ なると わかめ かつおぶし かまぼこ		ほししいたけ だいこん にんじん ねぎ こまつな たまねぎ しょうが かきあげ		ソフトめん だいたま油 さとう ごま油	511	200	176	18	く だ も の	小学校
22 月	入園・入学・進級祝い給食 きのこごはん とうふナゲット おひたし すまし汁 お祝いクレープ	牛乳	とうふナゲット かまぼこ とり肉 はんぺん とうふ		ひらたけ しいたけ まいたけ にんじん もやし こまつな しょうが みずな		ごはん だいたま油 クレープ(卵・乳不使用)	494	175	213	12	さ か な	
23 火	減塩給食 ごはん さわらの西京焼き しそひじきあえ ならとぶた肉のとりみそ汁	牛乳	さわら みそ ひじき ぶた肉 とうふ		しょうが こまつな だいこん にんじん しいたけ はくさい にら		ごはん さとう ごま かたくりこ	461	229	137	09	い も 類	
24 水	ごはん はるまき チンジャオロース ワンタンスープ	牛乳	はるまき ぶた肉 肉いりワンタン		しょうが にんにく たけのこ ピーマン パプリカ にんじん ちんげんさい もやし ほししいたけ		ごはん だいたま油 さとう こめ油 かたくりこ ごま油	465	170	146	18	海 そ う	
25 木	清流豚カレーライス(麦ごはん) ブロッコリーサラダ さくらゼリー	牛乳	ぶた肉 ツナ		しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご だいこん ブロッコリー コーン		麦ごはん こめ油 じゃがいも カレールウ バター さくらゼリー	601	186	196	21	大豆製品	
26 金	食パン マーシャルピーンズ ハッシュポテト キャベツのごまサラダ カレー風味コンソメスープ	牛乳	ウインナー		ブロッコリー キャベツ コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう		食パン マーシャルピーンズ ハッシュポテト ごま さとう ごま油 じゃがいも カレー粉	486	154	210	16	さ か な	
29 月	昭和の日												
30 火	麦ごはん 肉シュウマイ もやしのナムル マーボーとうふ	牛乳	にくしゅうまい とうふ ぶた肉 みそ		もやし こまつな ほししいたけ たけのこ にんじん にら たまねぎ ねぎ にんにく しょうが		麦ごはん さとう ごま油 ラー油 こめ油 かたくりこ	489	190	168	16	小 魚	

★ 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。



登校前に 毎日朝ごはん

朝ごはんは、体を目覚めさせ、午前中の活動のエネルギー源となる大切な食事です。しっかりと食べる習慣を身につけましょう！

4月栄養価平均(幼稚園)	501	18.6	17.8	1.5
(小学校)	644	24.9	21.5	2.1
(中学校)	811	30.2	24.7	2.6

# 令和6年度4月 学校給食予定献立（4月8日～4月19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			
8月	<b>入学式</b>						
9月 火	黒糖パン 牛乳 タンドリーチキン ハムと大根のサラダ アルファベットスープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ハム ベーコン	黒糖パン はちみつ マヨネーズ じゃがいも マカロニ	生姜 にんにく 大根 きゅうり 人参 みずな 玉ねぎ ぶなしめじ とうもろこし パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	649 kcal 25.8 g 27.0 g 2.7 g	
10月 水	三色ごはん 牛乳 ブロッコリーのおかか和え わかめと豆腐のみそ汁	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 じゃがいも	生姜 枝豆 キャベツ ブロッコリー 人参 玉ねぎ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	598 kcal 29.4 g 16.9 g 2.6 g	
11月 木	麦ご飯 牛乳 ハンバーグ リヨネーズポテト きのこスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン チーズ 豚肉 粉チーズ	麦ご飯 砂糖 パター じゃがいも	玉ねぎ パセリ 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	654 kcal 22.8 g 20.5 g 2.8 g	
12月 金	チキンカレー 牛乳 枝豆とコーンのサラダ 清美オレンジ	牛乳 鶏肉 チーズ かまぼこ	麦ご飯 じゃがいも サラダ油 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 グリーンピース 枝豆 とうもろこし キャベツ 清美オレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	689 kcal 21.2 g 20.7 g 3.1 g	
15月 月	麦ご飯 牛乳 とり肉の照り焼き ほうれん草のごまサラダ もやしの味噌汁	牛乳 鶏肉 ツナ 油揚げ みそ	麦ご飯 砂糖 はるさめ ごま マヨネーズ じゃがいも	生姜 にんにく きゅうり 人参 ほうれん草 もやし ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	663 kcal 24.3 g 23.8 g 2.2 g	
16月 火	<b>小学校教育研究会のため 給食なし日</b>						
17月 水	※ 入学・進級お祝い献立 ※ ちらし寿司 牛乳 三色和え お祝いすまし汁 お祝いいちごゼリー	牛乳 油揚げ えび 錦糸卵 きざみのり かつお節 豆腐 なた	ご飯 砂糖 花麩 いちごゼリー	人参 かんぴょう れんこん 干しいたけ 絹さや もやし ほうれん草 大根 ぶなしめじ 糸みつば	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	579 kcal 19.5 g 15.1 g 2.4 g	
18月 木	麦ご飯 牛乳 さばの塩焼き ひじきの炒め煮 春キャベツのみそ汁	牛乳 さば ひじき 鶏肉 油揚げ 大豆 みそ	麦ご飯 サラダ油 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	干しいたけ 人参 いんげん キャベツ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	613 kcal 27.4 g 19.3 g 2.0 g	
19月 金	麦ご飯 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き 春キャベツのサラダ ごぼう汁	牛乳 鶏肉 みそ ハム 豚肉 油揚げ	麦ご飯 砂糖 ごま オリーブ油 里芋	キャベツ 人参 きゅうり にんにく ごぼう 大根 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	621 kcal 25.3 g 20.2 g 2.1 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6年度4月 学校給食予定献立（4月22日～4月30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		
22月	麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ 春雨サラダ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン	麦ご飯 片栗粉 揚げ油 はるさめ ごま油 ごま	生姜 にんにく ほうれん草 きゅうり 人参 玉ねぎ キャベツ とうもろこし ぶなしめじ パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	701 kcal 22.9 g 25.1 g 2.4 g
23火	白河風ラーメン 牛乳 もやしのラー油和え ヨーグルト	牛乳 チャーシュー なんと ちくわ ヨーグルト	中華めん ごま油 砂糖	ほうれん草 しなちく ねぎ もやし 人参 ほうれん草	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	565 kcal 24.9 g 14.0 g 3.0 g
24水	ウェルかむランチ 麦ご飯 豚肉の生姜焼き ちくわのサラダ けんちん汁	豚ロース ちくわ かつお節 豆腐 みそ	麦ご飯 サラダ油 砂糖 ごま 里芋 こんにゃく	生姜 キャベツ とうもろこし 人参 きゅうり ごぼう 大根 白菜 干しいたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	515 kcal 20.8 g 11.1 g 2.4 g
25木	減塩メニューの日 麦ご飯 牛乳 さわらの西京焼き 磯香和え 麩のみそ汁	牛乳 さわら西京焼き きざみのり 豆腐 みそ	麦ご飯 じゃがいも 麩	キャベツ もやし ほうれん草 人参 小松菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	576 kcal 26.4 g 14.7 g 1.9 g
26金	<b>遠足運動のため 弁当持参日</b>					
29月	<b>昭和の日</b>					
30	<b>遠足運動予備日のため 弁当持参日</b>					

※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	619 kcal
たんぱく質	24.2 g
脂質	19.0 g
食塩相当量	2.5 g

## 給食当番は身支度も大切な仕事です！



**○なぜマスクをつけるの？**  
せきやくしゃみをしたときに、バイキンが飛んで、みんなが食べる給食につかないようにするためです。口や鼻はしっかりとおいましよう。

**○なぜ、ぼうしをかぶるの？**  
かみの毛が給食に入るのを防ぐためです。かみの毛はぼうしの中に入れ、長い人は結びましよう。

**○なぜ、つめを切るの？**  
つめの中にもたくさんのバイキンがあります。短く切ることで、バイキンをへらすことができます。

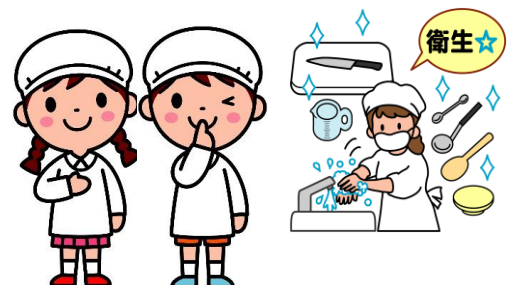
**○なぜ手を洗うの？**  
いろいろな所をさわる手には、見えないバイキンがたくさんついています。バイキンが給食につかないように、せっけんで手をきれいに洗います。

**○なぜ具合が悪いとお仕事できないの？**  
少しでも具合が悪い場合は、先生に言って給食当番をお休みします。お友達にうつる病気にかかっているかもしれないからです。

**○なぜ白衣を着るの？**  
洋服についているゴミやほこりが、給食に入らないようにするためです。また、もりつけをしたときにこぼしてしまっても、洋服がよごれないようにするためです。

### ◎ 身支度をするのは クラスのみんなのため！

給食は、ほこりやばい菌などが入らないように、身支度を調べ、きびしくチェックして作られ、教室に運ばれています。ですから、最後に給食を用意する給食当番の仕事は大切です。クラスみんなのために、給食にほこりやばい菌などがつかないように、身支度をきちんと行いましょう。



# 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 フロッコリーサラダ 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	フロッコリー 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 フロッコリー 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回力ミカミ給食】 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 たまご 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 海そうサラダ 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 あおりのり	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 フロッコリー 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。



# 令和6年4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
8月	入学式のため給食なし				
9月	☆お祝い献立☆ うどん 牛乳 野菜かきあげ ほうれん草のおかか和え おいしいデザート	鶏肉 油揚げ 牛乳 かつお節	うどん(り外炒) 野菜かき揚げ 三温糖 植物油 お祝いゼリー	にんじん,ねぎ,ごぼう,こまつな,干し椎茸,ほうれんそう,もやし	639 kcal 639 kcal 28.1 g 21.0 g 1.8 g
10月	☆白河センター献立☆ 麦ごはん 牛乳 さけのしおやき もやしのひき肉いため とんじり	牛乳 ペにざけ 豚肉 大豆 木綿豆腐	麦ごはん 植物油 はるさめ(乾) かたくり粉 ごま油 じゃがいも	にんじん,もやし,にら,ごぼう,だいこん,はくさい,こんにゃく,ねぎ	630 kcal 35.1 g 20.1 g 2.0 g
11月	丸パン 牛乳 ハンバーグ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	丸パン	ブロッコリー,にんじん,とうもろこし,キャベツ,玉葱,こまつな,パセリ	517 kcal 23.7 g 21.4 g 3.5 g
12月	ポークカレー 牛乳 キャベツのサラダ ヨーグルト	豚肉 牛乳 ロースハム ヨーグルト	麦ごはん じゃがいも 植物油 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	719 kcal 23.7 g 26.6 g 3.0 g
15月	<減塩メニューの日> 麦ごはん 牛乳 さわらの西京やき 小松菜のおひたし あおさのみそしる	牛乳 さわらの西京焼き あおさのり 木綿豆腐	麦ごはん ごま 三温糖 じゃがいも	こまつな,もやし,にんじん	553 kcal 26.4 g 15.5 g 1.9 g
16月	小教研のためお弁当				
17月	麦ごはん 牛乳 さばのみそに ほうれん草のチーズ和え けんちんじり 果物(オレンジ)	牛乳 さばのみそ煮 チーズ 木綿豆腐	麦ごはん さといも 植物油	キャベツ,にんじん,ほうれんそう,だいこん,ねぎ,ごぼう,はくさい,こんにゃく,干し椎茸,オレンジ	631 kcal 24.0 g 13.2 g 2.4 g
18月	コッペパン 牛乳 チーズキンカツ ピーズサラダ ミネストローネ	牛乳 チーズキンカツ 大豆 焼き豚 チーズ ベーコン	コッペパン 植物油 三温糖 ごま マカロニ じゃがいも オリーブ油	にんじん,きゅうり,だいこん,とうもろこし,えだまめ,玉葱,セロリ,にんにく,トマト,缶詰,パセリ	762 kcal 32.0 g 28.7 g 3.4 g
19月	授業参観のためお弁当				
22月	麦ごはん 牛乳 県産ミートボール 五色和え 具だくさんみそしる ぶどうゼリー	牛乳 ミートボール 大豆 ロースハム わかめ 木綿豆腐	麦ごはん 三温糖 ごま油 じゃがいも	ほうれんそう,にんじん,もやし,とうもろこし,ほんしめじ,ねぎ	588 kcal 21.5 g 14.8 g 2.3 g
23月	しょうゆラーメン 牛乳 やきふた 大根サラダ	鶏肉 なると 牛乳 焼き豚 ロースハム	中華めん(り外炒) 植物油 三温糖	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,キャベツ,にんじん	559 kcal 28.7 g 16.7 g 3.2 g
24月	麦ごはん 牛乳 ホキのマヨネーズやき 小松菜とごぼうのおかか和え なめこのみそしる	牛乳 ホキ かつお節 木綿豆腐	麦ごはん マヨネーズ(全卵型) ごま(いり)	パセリ,ごぼう,こまつな,もやし,にんじん,なめこ,ねぎ	577 kcal 25.4 g 20.4 g 2.2 g
25月	食パン(2枚) 牛乳 いちご&マーガリン ホテカア グラタン コールスローサラダ・ 野菜スープ	牛乳 ポテトカップグラタン ロースハム ベーコン マーガリン	食パン 三温糖 マヨネーズ(全卵型) じゃがいも いちごジャム	キャベツ,にんじん,玉葱,きゅうり,とうもろこし,こまつな,パセリ	586 kcal 19.9 g 26.4 g 2.8 g
26月	麦ごはん 牛乳 とりのからあげ のりとキャブツのサッパリサラダ とうふのみそしる	牛乳 鶏肉 わかめ 木綿豆腐	麦ごはん かたくり粉 植物油 じゃがいも	しょうが,キャベツ,にんじん,きゅうり,とうもろこし,ねぎ	593 kcal 24.7 g 15.6 g 1.9 g
30月	カゲテイホリカ 牛乳 フレンチサラダ やきプリン	ウィンナー 牛乳 ロースハム	スバゲティ オリーブ油 無塩バター 上白糖 薄力粉 植物油 三温糖 プリン	にんじん,玉葱,青ピーマン,マッシュルーム,にんにく,しょうが,パセリ,セロリ,トマト,缶詰,キャベツ,きゅうり,とうもろこし	783 kcal 16.7 g 24.8 g 3.2 g
★学校給食は、子どもたちの健やかな成長のために、栄養のバランスを考えて作られています。また、旬の食材や地場産物を使った献立、行事食なども取り入れています。 ★今年度も、月1回、「白河センターメニュー」も取り入れるほか、減塩メニュー、おすすめレシピなどを紹介していきます。ご家庭でも、「栄養バランスのよい食事」や「いつもよりちょっとうす味」などに取り組んでみましょう！！					4月の児童(8~9歳)の 栄養価平均
<栄養価基準値 (8~9歳児)> ・エネルギー 650 kcal ・たんぱく質 25.0 g ・脂 質 21.6g ・食塩相当量 2.0g未満					605 Kcal 24.7 g 20.4 g 2.6 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。



# こんだてひょう



\*今月の給食目標\*

《給食の約束》

しまりを守って楽しい給食にしよう。当番の仕事の確認・安全な運搬と配膳・後片づけの確認



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人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	
9 火	焼きそば 牛乳 大根ツナサラダ お祝いデザート	豚肉 まぐろ缶詰	牛乳 わかめ	焼きそばめん 植物油	にんじん 青ピーマン もやし,キャベツ, 玉葱,だいこん, きゅうり	736 kcal 32.0 g 17.2 g 3.6 g
10 水	三色ご飯 牛乳 菜の花のおひたし すまし汁	鶏肉 たまご えだまめ 絹ごし豆腐	牛乳	麦ごはん 三温糖 植物油	菜の花 にんじん ほうれんそう	669 kcal 29.5 g 18.4 g 1.7 g
11 木	コッペパン 牛乳 フランクソーセージ シャキシャキサラダ ホワイトシチュー	フランクフルト えだまめ ベーコン	牛乳 ベシヤメル ルウ	コッペパン 三温糖 じゃがいも	にんじん パセリ こまつな	814 kcal 29.3 g 34.7 g 3.5 g
12 金	わかなご飯 牛乳 はるまき もやしと油あげのごま酢和え なめこのみそ汁	はるまき 味付け油揚げ 木綿豆腐	牛乳 煮干	わかなご飯 三温糖 ごま ごま油	にんじん もやし,きゅうり, なめこ,はくさい, ねぎ	625 kcal 19.3 g 18.6 g 2.5 g
15 月	麦ご飯 牛乳 いわしみそ煮 塩こんぶあえ 豚汁	いわしみそ煮 豚肉 木綿豆腐	牛乳 塩昆布	麦ごはん さといも ごま油	にんじん キャベツ,だいこ ん,きゅうり,しよ うが,ごぼう,はく さい,ごんにゃく, ねぎ	594 kcal 24.5 g 14.1 g 2.1 g
16 火	ぎつねうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ほうれん草のごま和え	豚肉 油揚げ ちくわの磯辺揚 げ	牛乳 あおのり	うどん(ワトメ) 上白糖 薄力粉 ごま 植物油	ごまつな にんじん ほうれんそう ねぎ,もやし	592 kcal 29.7 g 19.7 g 2.0 g
17 水	麦ご飯 牛乳 ハンバーグ 春キャベツのサラダ 豆腐のみそ汁	ハンバーグ 木綿豆腐	牛乳 わかめ 煮干	麦ごはん 三温糖 植物油	にんじん ほうれんそう キャベツ,だいこ ん,とうもろこし, 玉葱,ねぎ	632 kcal 23.5 g 18.0 g 2.7 g
18 木	黒糖パン 牛乳 ミートオムレツ ポパイサラダ 玉ねぎのスープ	ミートオムレツ たまご ロースハム ベーコン	牛乳	黒糖パン じゃがいも ごま マヨネー ズ	ほうれんそう にんじん パセリ 玉葱,きゅうり, マッシュルーム	575 kcal 22.0 g 27.1 g 3.3 g

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人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	
19 金		<b>4/19(金) 弁当の日 (授業参観)</b>				
22 月	麦ご飯 牛乳 たれ付肉団子 麻婆豆腐	たれ付肉団子 豚肉 木綿豆腐	牛乳	麦ごはん 三温糖 ごま油 ごま 上白糖 かたくり粉	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	704 kcal 31.3 g 23.0 g 2.7 g
23 火	白河ラーメン 牛乳 ぎょうざ 海そうサラダ	焼き豚 なると ロースハム	牛乳 海藻サラダ	中華めん(ワトメ) 植物油	ほうれんそう にんじん ブロッコリー 味付きメンマ, しょうが,にんに く,ねぎ,ごんにゃ く,もやし,きゅう り	531 kcal 25.1 g 15.8 g 2.8 g
24 水	☆白河センター献立☆ 麦ご飯 牛乳 いろいろ野菜の卵焼き 大根のきんぴら 春キャベツのみそ汁	いろいろ野菜の 卵焼き さつま揚げ 木綿豆腐	牛乳	麦ごはん 三温糖 じゃがいも ごま 植物油 ごま油	にんじん いんげん だいこん,ごん にゃく,キャベツ, ねぎ	667 kcal 26.8 g 21.9 g 2.3 g
25 木	<減塩メニューの日> 麦ご飯 牛乳 鶏の照り焼き 小松菜ともやしのおかか和 けんちん汁	鶏肉 かつお節 豚肉 木綿豆腐	牛乳 煮干	麦ごはん さといも ごま	ごまつな にんじん しょうが,もやし, だいこん,ねぎ,ご ぼう,干し椎茸,は くさい,ごんにゃ く	605 kcal 30.8 g 14.3 g 1.9 g
26 金	ポークカレー 牛乳 ブロッコリーサラダ フルーツ杏仁	豚肉	牛乳	麦ごはん じゃがいも 三温糖 杏仁豆 腐 甘みあっさりみ かん(バナナ)	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,とうもろこし, キャベツ,バナナ	865 kcal 22.5 g 34.5 g 3.5 g
30 火	スパゲティナポリタン 牛乳 イタリアンサラダ 果物(オレンジ)	ウィンナー	牛乳	スパゲッティ オリーブ油 有塩バター	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,だいこ ん,キャベツ,とう もろこし,きゅう り,オレンジ	661 kcal 23.6 g 23.2 g 2.2 g
★学校給食は、子どもたちの健やかな成長のために、栄養のバランスを考えて作られています。また、旬の食材や地場産物を使った献立、行事食なども取り入れています。 ★今年度も、月1回、「白河センターメニュー」も取り入れるほか、減塩メニュー、おすすめレシピなどを紹介していきます。ご家庭でも、「栄養バランスのよい食事」や「いつもよりちょっとす味」などに取り組んでみましょう！！					4月の児童 (8~9歳)の 栄養価平均 662 kcal 26.4 g 21.5 g 2.6 g	
					<栄養価基準値 (8,9歳児)> ・エネルギー 650 kcal ・たんぱく質 25.0g ・脂 質 21.6g ・食塩相当量 2.0g未満	

※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。





# 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
9 火	麦ごはん	○	ポークカレー 海藻サラダ ソファール元気ヨーグルト	豚肉 牛乳 海藻ミックス ツナ ソファール元気ヨーグルト	精白米 おおむぎ じゃがいも カレールウ 油 三温糖 ごま油	玉葱 にんじん きゅうり キャベツ	640 kcal 23.9 g 18.8 g 2.1 g
10 水	麦ご飯	○	さばのみそ煮 五目きんぴら 小松菜みそ汁	牛乳 さばのみそ煮 さつま揚げ 油揚げ わかめ みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 三温糖 白ごま じゃがいも	にんじん ごぼう 突こんにゃく いんげん だいこん 小松菜	625 kcal 24.0 g 22.3 g 2.6 g
11 木	黒糖パン	○	ほうれん草のチーズオムレツ キャベツサラダ ミネストローネ	牛乳 ほうれん草チーズオムレツ 鶏肉 チャウダー	黒糖パン じゃがいも マカロニ オリーブ油	キャベツ ブロッコリー とうもろこし にんじん 玉葱 パセリ	646 kcal 23.6 g 17.6 g 1.5 g
12 金	麦ご飯	○	揚げぎょうざ 春雨サラダ トックスープ	牛乳 ハム 木綿豆腐 鶏肉 わかめ	精白米 おおむぎ ビタミン強化 米 油 はるさめ 三温糖 ごま 油 白ごま トック	きゅうり にんじん 玉葱 チンゲン菜 とうもろこし	651 kcal 21.6 g 21.4 g 2.2 g
15 月	にんじんごはん	○	ささみのマヨネーズ焼き 小松菜ソテー ポトフ	牛乳 鶏ささ身 チャウダー ベーコン ウィンナー	精白米 おおむぎ ビタミン強化 米 油 白ごま じゃがいも オリーブ油	にんじん エリンギ しめじ 小松菜 玉葱 とうもろこし	662 kcal 32.2 g 22.9 g 3.1 g
16 火	<b>小教研のため給食なし</b>						
17 水	麦ご飯	○	いかの香味焼き こんにゃくサラダ 白菜と肉団子のスープ	牛乳 いか チキンハム 肉団子	精白米 おおむぎ ビタミン強化 米 三温糖 白すりごま かたくり粉	ねぎ にんじん えだまめ 突こんにゃく はくさい チンゲン菜	602 kcal 29.1 g 20.1 g 2.4 g
18 木	ココア揚げパン	○	ポパイサラダ コンスープ 美生柑	ベーコン チーズ 牛乳 トリハム 鶏肉	食パン 三温糖 油 じゃがいも 無塩バター	ピーマン 玉葱 ほうれんそう キャベツ にんじん 美生柑 とうもろこし マッシュルーム	592 kcal 26.8 g 26.0 g 3.5 g
19 金	赤飯 ＜お祝い献立＞	○	から揚げ 和風サラダ すまし汁 さくらゼリー	あずき 牛乳 鶏肉 トリハム 削り節 木綿豆腐 なた わかめ	精白米 もち米 白ごま かたくり粉 油 三温糖 麩 さくらゼリー	キャベツ きゅうり とうもろこし えのきたけ 小松菜	708 kcal 28.9 g 26.1 g 3.3 g
22 月	そば ＜減塩メニュー＞	○	水菜の三色あえ チンゲン菜のスープ	鶏ひき肉 いたたまご 牛乳 竹輪 絹ごし豆腐 なた わかめ	精白米 おおむぎ 油 三温糖 ごま油 白ごま アセロラゼリー	にんじん えだまめ 水菜 もやし 糸こんにゃく だけのこ えのきたけ チンゲン菜	563 kcal 25.9 g 18.0 g 1.8 g
23 火	焼きそば	○	豆腐と野菜のナゲット 中華和え	豚肉 牛乳 お豆腐と野菜のナゲット トリハム	中華めん 油 三温糖 ごま油	もやし キャベツ 玉葱 にんじん ピーマン 小松菜	536 kcal 22.6 g 25.6 g 2.3 g
24 水	麦ご飯	○	親子煮 わかさぎの甘辛煮 ほうれん草のいりごまあえ	牛乳 鶏肉 竹輪 凍り豆腐 卵 わかさぎのフリッター	精白米 おおむぎ ビタミン強化 米 油 中ざら糖 白ごま ごま油	にんじん 玉葱 糸こんにゃく ねぎ ほうれんそう もやし	659 kcal 27.5 g 24.0 g 2.4 g
25 木	アップルパン	○	鶏肉と大豆のトマトソース煮 ツナサラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 大豆 ツナ ウィンナー	コッペパン じゃがいも 油 三温糖	ドライアップル 玉葱 パセリ キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん	572 kcal 24.1 g 20.4 g 2.7 g
26 金	<b>お弁当の日</b>						
30 火	<b>お弁当の日</b>						

月の 栄養価平均	629 kcal 26.5 g 21.7 g 2.6 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な工夫をしています。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+ たんばく質 脂質 食塩相当量
9 火	赤飯 〈お祝い献立〉	○	から揚げ 和風サラダ すまし汁 お祝いデザート	あずき 牛乳 鶏肉 トリハム 削り節 木綿豆腐 なた わかめ	精白米 もち米 白ごま かたくり粉 油 三温糖 麩 さくらゼリー	キャベツ きゅうり とうもろこし えのきたけ 小松菜	830 kcal 33.8 g 31.4 g 3.9 g
10 水	麦ご飯	○	さばのみそ煮 五目きんぴら 小松菜みそ汁	牛乳 さばのみそ煮 さつま揚げ 鶏肉 絹揚げ わかめ みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 三温糖 白ごま じゃがいも	にんじん ごぼう 突こんにゃく いんげん だいこん 小松菜	815 kcal 32.3 g 29.4 g 3.3 g
11 木	<b>中教研のため給食なし</b>						
12 金	麦ご飯	○	揚げぎょうざ 春雨サラダ トックスープ	牛乳 ハム 木綿豆腐 鶏肉 わかめ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 はるさめ 三温糖 ごま油 白ごま トック	きゅうり にんじん 玉葱 チンゲン菜 とうもろこし	783 kcal 26.6 g 21.9 g 2.7 g
15 月	ポークカレー	○	海藻サラダ ソファール元気ヨーグルト	豚肉 牛乳 海藻ミックス 系かまぼこ ソファール元気ヨーグルト	精白米 おおむぎ じゃがいも カレールウ 油 三温糖 ごま油	玉葱 にんじん きゅうり キャベツ	747 kcal 27.0 g 18.9 g 2.9 g
16 火	五目うどん	○	ちくわの磯辺揚げ 塩昆布入りおひたし	鶏肉 油揚げ なた 牛乳 竹輪 あおのり 塩昆布	ソフト麺 油 小麦粉	にんじん ごぼう ねぎ 小松菜 もやし キャベツ きゅうり	924 kcal 41.4 g 21.8 g 6.1 g
17 水	麦ご飯	○	いかのかりんと揚げ こんにゃくサラダ 白菜と肉団子のスープ	牛乳 いか トリハム 豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 大豆ミート	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 かたくり粉 油 三温糖 白ごま 白すりごま	にんじん えだまめ 突こんにゃく ねぎ はくさい チンゲン菜	855 kcal 38.8 g 30.8 g 4.9 g
18 木	きなこ揚げパン	○	ポパイサラダ クラムチャウダー 美生柑	チーズ 牛乳 トリハム あさり きなこ	コッパン 三温糖 油 じゃがいも 有塩バター	ピーマン 玉葱 ほうれんそう キャベツ にんじん 美生柑	830 kcal 31.9 g 28.2 g 3.2 g
19 金	麦ご飯 〈減塩メニュー〉	○	金山納豆 ひじきのあえもの 肉じゃが	牛乳 納豆 ひじき ツナ 豚肉	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 三温糖 じゃがいも 油	水菜 にんじん フロッコリー 玉葱 糸こんにゃく いんげん	865 kcal 34.1 g 33.8 g 2.2 g
22 月	そぼろご飯	○	水菜の三色あえ じゃがもちスープ アーモンドカル	鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆ミート いりたまご 牛乳 竹輪 鶏肉 油揚げ	精白米 おおむぎ 油 三温糖 ごま油 白ごま おじゃがもちボール	にんじん えだまめ 水菜 もやし 糸こんにゃく ごぼう だいこん 小松菜 ねぎ	828 kcal 38.9 g 25.0 g 3.1 g
23 火	焼きそば	○	豆腐と野菜のナゲット 中華和え 杏仁豆腐	豚肉 牛乳 お豆腐と野菜のナゲット トリハム	蒸し中華めん 油 三温糖 ごま油	もやし キャベツ 玉葱 にんじん ピーマン 小松菜	717 kcal 28.7 g 35.2 g 2.8 g
24 水	麦ご飯	○	親子煮 わかさぎの甘辛煮 ほうれん草のいりごまあえ	牛乳 鶏肉 竹輪 凍り豆腐 卵 わかさぎのフリッター	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 中ざら糖 白ごま ごま油	にんじん 玉葱 糸こんにゃく ねぎ ほうれんそう もやし	821 kcal 34.0 g 29.7 g 3.4 g
25 木	アップルパン	○	チキングラタン ツナサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 チーズ ツナ ウィンナー	コッパン マカロニ 無塩バター 油 三温糖 じゃがいも	ドライアップル 玉葱 にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ とうもろこし きゅうり トマト	826 kcal 35.3 g 30.6 g 4.2 g
26 金	にんじんごはん	○	ささみのマヨネーズ焼き 小松菜ソテー ポトフ	牛乳 鶏ささ身 チャウダー ベーコン ウィンナー	精白米 おおむぎ ビタミン強化 米 油 白ごま じゃがいも オリーブ油	にんじん エリンギ 小松菜 玉葱 しめじ とうもろこし	796 kcal 38.4 g 25.7 g 3.6 g
30 火	みそらーめん	○	もやしのサラダ たこやき天ぷら アセロラゼリー	豚肉 なた みそ 牛乳 竹輪	中華めん ごま油 三温糖 白ごま 油 アセロラゼリー	にんじん もやし キャベツ にら ねぎ もやし 小松菜	731 kcal 31.2 g 23.3 g 5.7 g
							812 kcal 33.7 g 27.6 g 3.0 g



月の  
栄養価平均

※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な工夫をしています。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。



# 4月 給食よていこんだてひょう



令和6年

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
8月	<b>入学式・始業式</b> 						
9月 火	ごはん	○	とりのから揚げ 大根サラダ 小松菜のみそ汁	牛乳 とり肉 わかめ カニかま 豆腐 煮干し	ごはん かたくり粉 こめ粉 大豆油 ごま油 さとう	大根 きゅうり コーン 小松菜 えのき	583 kcal 23.6 g 16.0 g 2.2 g
10月 水	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 豆腐ハンバーグ 油揚げ わかめ 煮干し	ごはん さとう 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	606 kcal 20.5 g 20.2 g 2.4 g
11月 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 ちくわ あおのり	ソフト麺 小麦粉 大豆油	にんじん 干しいたけ 小松菜 ねぎ キャベツ きゅうり	597 kcal 25.7 g 16.9 g 2.6 g
12月 金	ポークカレーライス	○	グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	ごはん じゃがいも こめ油	玉ねぎ にんじん パセリ りんご キャベツ きゅうり コーン	739 kcal 22.5 g 23.4 g 3.4 g
15月	三色丼	○	ごま酢あえ けんちん汁 国産オレンジ(かわちばんかん)	牛乳 とり肉 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	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 ごぼう 干しいたけ ねぎ かわちばんかん	641 kcal 26.9 g 19.1 g 2.2 g
16月 火	黒糖パン	○	チキンのガーリック焼き フレンチサラダ オニオンスープ	牛乳 とり肉 ベーコン	黒糖パン こめ油 こめ粉 さとう	きゅうり キャベツ にんじん コーン 玉ねぎ ほうれん草	706 kcal 28.9 g 23.6 g 2.4 g
17月 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 さくらゼリー	牛乳 あずき 豚みそカツ たまご とり肉 なんと 豆腐	赤飯 ごま 大豆油 さとう さくらゼリー	ほうれん草 にんじん もやし 干しいたけ ねぎ みつば	640 kcal 23.3 g 20.4 g 2.2 g
18月 木	しょうゆラーメン	○	肉シューマイ 中華サラダ	牛乳 とり肉 なんと 肉シューマイ ロースハム	中華めん マロニー ごま油 ごま さとう	もやし ほうれん草 ねぎ メンマ キャベツ きゅうり	620 kcal 27.1 g 18.4 g 2.8 g
19月 金	<減塩献立> ごはん	○	赤魚の香味焼き 小松菜サラダ さつま汁	牛乳 赤魚 ツナフレーク ぶた肉 煮干し	ごはん こめ油 さつまいも	ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり ごぼう 大根 にんじん こんにやく	581 kcal 24.1 g 17.1 g 2.1 g
22月	ごはん	○	春巻き もやしのナムル ワンタンスープ	牛乳 春巻き とり肉	ごはん 大豆油 ごま さとう ごま油 ワンタン	もやし チンゲン菜 にんじん 白菜 なら	602 kcal 17.4 g 20.4 g 2.2 g
23月 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 コンソメスープ	牛乳 とり肉 チーズ ウィナー	食パン いちご&マーガリン マカロニ こめ油 さとう	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン にんじん パセリ	806 kcal 30.2 g 29.0 g 2.9 g
24月 水	<せんいたっぷり献立> わかめごはん	○	厚焼きたまご おかかあえ 肉じゃが	牛乳 厚焼きたまご かつお節 ぶた肉 わかめ	わかめごはん じゃがいも さとう こめ油	ほうれん草 にんじん もやし 玉ねぎ 干しいたけ こんにやく いんげん	605 kcal 23.3 g 18.2 g 2.5 g
25月 木	スパゲティミートソース	○	ブロッコリーサラダ いちごゼリー	牛乳 ぶた肉 チーズ	スパゲティ バター さとう いちごゼリー	にんじん 玉ねぎ ピーマン トマト ブロッコリー キャベツ	644 kcal 25.9 g 19.3 g 2.6 g
26月 金	<b>お弁当持参日</b> 						
30月 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 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	758 kcal 25.4 g 33.6 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。



4月栄養価平均 エネルギー652kcal たんぱく質24.6g 脂質21.1g 食塩相当量2.5g



# 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	<b>入学式・始業式</b> 						
9月 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月 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月 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月 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月 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月 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月 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月 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月 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月 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月 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月 金	<b>お弁当持参日</b> 						
30月 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



# 4月 給食予定献立表



令和6年 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
8月	<b>入学式・始業式</b>						
9月	<b>給食なし</b>						
10月	ごはん	○	豚みそカツ マカロニサラダ 小松菜のみそ汁	牛乳 豚みそカツ ツナフレーク 油揚げ 煮干し	ごはん 大豆油 マカロニ マヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ 人参 きゅうり コーン キャベツ えのき 小松菜	894 kcal 26.6 g 32.4 g 2.5 g
11月	<b>給食なし</b>						
12月	<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 豚肉 わかめ 昆布	ごはん じゃがいも 米油 ごま油 さとう ホワイトゼリー	玉ねぎ 人参 りんご こんにゃく きゅうり キャベツ バナナ もも パイナップル みかん	899 kcal 23.0 g 23.3 g 3.7 g
15月	三色丼	○	ごま酢あえ けんちん汁 みかんゼリー	牛乳 鶏肉 たまご 油揚げ 豆腐	ごはん 米油 さとう ごま ごま油 さといも みかんゼリー	玉ねぎ グリンピース もやし 人参 ピーマン 大根 こんにゃく ごぼう ねぎ	812 kcal 32.1 g 21.9 g 2.6 g
16月	黒糖パン	○	ツナオムレツ フレンチサラダ ポークビーンズ	牛乳 ツナオムレツ 豚肉 ミックスビーンズ 大豆	黒糖パン 米油 さとう じゃがいも	キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ コーン 人参 パセリ	938 kcal 37.2 g 26.6 g 3.3 g
17月	<入学・進級お祝い献立> 赤飯	○	鶏のから揚げ 千草あえ すまし汁 お祝いいちごゼリー	牛乳 あずき 鶏肉 たまご 豆腐 なた	赤飯 ごま かたくり粉 米粉 大豆油 さとう ごま油 お祝いいちごゼリー	ほうれん草 人参 もやし えのき ねぎ みつば	729 kcal 29.8 g 18.5 g 3.3 g
18月	しょうゆラーメン	○	シューマイ 中華サラダ	牛乳 鶏肉 なた シューマイ カニかま	中華めん マロニー さとう ごま ごま 油	もやし ねぎ メンマ ほうれん草 コーン キャベツ きゅうり 人参	831 kcal 34.5 g 21.2 g 4.0 g
19月	<減塩献立> ごはん	○	赤魚の香味焼き いそあえ 親子煮	牛乳 赤魚 のり 鶏肉 なた たまご	ごはん 米油 ごま油 さとう じゃがいも	ねぎ ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ 干しいたけ グリンピース	743 kcal 33.7 g 18.8 g 2.5 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 ひき割り大豆 豚肉 豆腐	ごはん ごま油 さとう ごま かたくり粉	小松菜 大根 人参 いら ねぎ 干しいたけ たけのこ	864 kcal 30.3 g 31.8 g 2.9 g
23月	<b>給食なし</b>						
24月	ごはん	○	さばのみそ煮 山吹あえ いもだんご汁	牛乳 さばのみそ煮 たまご 豚肉	ごはん 米油 いもだんご	ほうれん草 人参 キャベツ 白菜 大根 しめじ	783 kcal 26.1 g 22.8 g 2.8 g
25月	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 豚肉 チーズ ヨーグルト	スパゲティ バター さとう	人参 玉ねぎ ピーマン トマト ブロッコリー キャベツ コーン	780 kcal 31.5 g 23.5 g 2.6 g
26月	<かみかみ献立> ごはん	○	豚肉のしょうが焼き ごぼうサラダ 大根のみそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ 煮干し	ごはん マヨネーズ ごま じゃがいも	ごぼう 人参 きゅうり キャベツ 大根 小松菜	796 kcal 27.7 g 27.8 g 2.7 g
30月	コッペパン	○	いちご&マーガリン ポテトグラタン コーンサラダ ファイバースープ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	コッペパン じゃがいも いちご&マーガリン	玉ねぎ パセリ キャベツ コーン きゅうり 人参 白菜 小松菜 しめじ 寒天 かんぴょう	930 kcal 35.2 g 33.7 g 3.8 g

計12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833kcal たんぱく質30.6g 脂質25.2g 食塩相当量3.1g