

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 火	★セレクト給食★ 焼きそば チキンナゲット ブロッコリーとコーンのサラダ 牛乳・カフェオレ・イチゴオレ	豚肉 乳飲料	焼きそばめん 植物油	にんじん 青ピーマン ブロッコリー もやし キャベツ 玉葱 とうもろこし	758 Kcal 30.6 g 17.8 g 2.2 g
2 水	☆ひなまつり献立☆ ちらし寿司 牛乳 赤魚の白醤油焼き 菜の花あえ すまし汁 桜もち	赤魚 鶏肉 木綿豆腐 なた かつお節 牛乳	精白米 精麦 砂糖 こま 桜もち 	さやえんどう 和種なばな ほうれんそう にんじん もやし とうもろこし えのきたけ	645 Kcal 32.5 g 12.8 g 1.8 g
3 木	きなこ揚げパン 牛乳 ピーンズサラダ コンソメスープ 果物(オレンジ)	きな粉 大豆 焼き豚 ベーコン 牛乳 チーズ	コッペパン 砂糖 植物油 ごま油 ごま	にんじん バセリ きゅうり だいこん とうもろこし えだまめ 玉葱 パレンシアオレンジ	737 Kcal 26.8 g 25.9 g 2.4 g
4 金	☆みつばち学級リクエスト献立☆ 三色そばろご飯 牛乳 わかめともやしのおひたし 根菜のごま汁 ぶどうゼリー	鶏肉 えだまめ かつお節 油揚げ 牛乳 わかめ	精白米 精麦 砂糖 さといも ごま ぶどうゼリー	こまつな にんじん しょうが とうもろこし もやし だいこん ころねぎ	624 Kcal 25.6 g 15.1 g 2 g
7 月	★6年生が考えた献立★ 麦ご飯 牛乳 和風おろしハンバーグ 五色和え 豚汁 かみかみにぼし	ハンバーグ 大豆 ロースハム 豚肉 木綿豆腐 かつお節 牛乳 わかめ 煮干	精白米 精麦 砂糖 じゃがいも ごま油 植物油	しそ葉 ほうれんそう にんじん だいこん もやし とうもろこし ころねぎ にんじやく ねぎ しょうが	686 Kcal 29.4 g 22.5 g 1.9 g
8 火	肉みそラーメン 牛乳 おさかなと野菜のステーキ ほうれん草のチーズ和え もちクリームアイス	豚肉 かつお節 牛乳 チーズ	中華めん(リトマ) もちクリームアイス	にんじん なら ほうれんそう キャベツ もやし ねぎ にんにく しょうが	781 Kcal 31.7 g 28.6 g 3.8 g
9 水	★6年生が考えた献立★ 麦ご飯 牛乳 鮭の塩焼き ほうれん草のごま和え じゃが芋のみそ汁 かみかみにぼし	ハにぎけ 木綿豆腐 牛乳 煮干	精白米 精麦 砂糖 じゃがいも 植物油 ごま	ほうれんそう にんじん こまつな もやし ねぎ	584 Kcal 28.7 g 13.9 g 1.7 g
10 木	フルーツサンド 牛乳 コールスローサラダ 野菜スープ	ロースハム ベーコン 牛乳	食パン 砂糖 じゃがいも マヨネーズ 甘みあっさりパイン・みかん	にんじん バセリ キャベツ 玉葱 きゅうり とうもろこし 干し椎茸	731 Kcal 22.4 g 26.8 g 2.5 g
11 金	☆防災給食☆ 救給カレー 牛乳 さけるチーズ りんごのコンポート	牛乳 チーズ	救給カレー りんごのコンポート		534 Kcal 15.2 g 27.9 g 2 g
14 月	麦ご飯 牛乳 鶏の照り焼き サラスパサラダ あさりのみそ汁 かみかみにぼし	鶏肉 ロースハム あさり 木綿豆腐 牛乳 わかめ 煮干	精白米 精麦 スパゲッティ 砂糖 こま マヨネーズ	にんじん しょうが 玉葱 きゅうり とうもろこし キャベツ ねぎ	651 Kcal 29.1 g 21.7 g 2.2 g
15 火	スパゲティ・ミートソース 牛乳 フレンチサラダ いちごタルト	豚肉 ロースハム 牛乳 ホイップクリーム	スパゲティ 薄力粉 砂糖 植物油 無塩バター タルトカップ	にんじん バセリ トマト 玉葱 しょうが にんにく セロリー キャベツ きゅうり とうもろこし いちご	962 Kcal 20.8 g 34.7 g 2.8 g
16 水	★6年生が考えた献立★ ゆかりご飯 牛乳 はるまき のりとキャベツのツバクリサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 かみかみにぼし	木綿豆腐 牛乳 はるまき わかめ 煮干	精白米 精麦 じゃがいも 植物油	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし ねぎ	573 Kcal 17.3 g 15.4 g 2 g
17 木	白坂風ソースカツ丼 牛乳 小松菜のおひたし なめこ豆腐のみそ汁	ロースかつ かつお節 木綿豆腐 牛乳	精白米 精麦 植物油 りんごジュース	こまつな にんじん キャベツ もやし なめこ ねぎ	699 Kcal 28.5 g 21.9 g 2.4 g
18 金	☆福島応援メニュー・減塩メニュー☆ 麦ご飯 牛乳 サーモンフライ ほうれん草ときのおひたし  肉じゃが	サーモンフライ 豚肉 牛乳	精白米 精麦 じゃがいも 車心 砂糖 大豆油	ほうれんそう にんじん いんげん もやし しめじ しらたき 玉葱 干し椎茸	684 Kcal 32.4 g 17.6 g 1.7 g
3学期の白衣の使用は18日(金)までです。持ち帰った際には、次の学年が気持ちよく使えるように洗濯とアイロン掛けをお願いします！ 22日(火)はマイエプロンでの配膳になります。給食当番さんは忘れずに持ってきましょう！					
22 火	☆卒業おめでとう献立☆ 赤飯 牛乳 あじの塩焼き 小松菜ともやしのおかか和え けんちん汁 お祝いデザート	あずき あじ かつお節 木綿豆腐 牛乳	精白米 もち米 さといも ごま お祝いデザート	こまつな にんじん もやし だいこん ねぎ ころねぎ こんにやく はくさい	737 Kcal 28 g 22.5 g 3.1 g
☆減塩のポイント☆ ～ おかずの組み合わせに「メリハリ」をつける ～ 食事の全てが薄味だと物足りなく感じてしまいます。 主菜の塩分が少なめだったら、副菜は少し塩分のきいたものにする。逆に主菜は塩分がきいているのであれば、副菜は少なめに。 メリハリをつけると、ご飯をおいしくいただけます。 無理のない減塩を継続し、生活習慣病を予防しましょう！					3月の栄養価平均 692 Kcal 26.6 g 21.7 g 2.3 g

※ 3月の献立について ※

- 3日は「ひなまつり献立」です。ひな祭りは桃の節句に女の子の健やかな健康を願う行われます。お祝いに春を感じる食材をたくさん使った献立になっています。
- 11日は「防災給食」です。いつ起こるかわからない災害に備え、学校で備蓄している冷たいままでも食べられる「救急カレー」など調理室が使えなくても食べられる食材を使った献立です。(カレーは調理員さんが温めてくれます。)
- 22日は今年度最後の給食です。6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。中学校でもみなさんがいろいろなことを頑張れるようにと、応援の気持ちを込めた「卒業おめでとう献立」です。白五小での最後の給食、味わってくださいね。

