

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、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5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	16	検出せず
白河市大信学校給食センター					16	検出せず
白河第一小学校					13	検出せず
白河第二小学校					15	検出せず
白河第五小学校					14	検出せず
関辺小学校					15	検出せず
表郷小学校	4	検出せず			15	検出せず
表郷中学校					15	検出せず
小野田小学校	3	検出せず			15	検出せず
釜子小学校					16	検出せず
東中学校					13	検出せず



令和5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		
7 金	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 わかめのみそ汁 プリン	牛乳 豆腐ハンバーグ 糸かまぼこ 豆腐 わかめ	もやし キャベツ きゅうり 小松菜 白菜	ごはん 砂糖 片栗粉 いりごま ごま油 じゃがいも プリン	エネルギー 584 - 706 Kcal たんぱく質 20.6 - 24.7 g 脂質 15.8 - 18.2 g 食塩相当量 2.3 - 2.7 g	五箇小 中央中
10 月	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ 大根ツナサラダ 春キャベツのみそ汁 お祝いデザート	牛乳 鶏肉 わかめ ツナ 豆腐	しょうが 大根 きゅうり 人参 キャベツ ねぎ	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 611 - 719 Kcal たんぱく質 24.3 - 28.4 g 脂質 16.9 - 18.5 g 食塩相当量 2.0 - 2.3 g	
11 火	黒糖パン 牛乳 マカロニグラタン コールスローサラダ ファイバースープ	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 シュレットチーズ ベーコン	玉ねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり 人参 コーン 寒天 しめじ かんぴょう 白菜 小松菜	黒糖パン マカロニ 小麦粉 バター 米サラダ油	エネルギー 747 - 911 Kcal たんぱく質 26.7 - 32.0 g 脂質 21.2 - 24.5 g 食塩相当量 3.1 - 3.8 g	全中
12 水	【減塩メニューの日】 ごはん 牛乳 サゲの塩焼き もやしのひき肉炒め 豚汁	牛乳 サゲ 豚ひき肉 豚肉 大豆 豆腐	人参 もやし にら ごぼう 大根 白菜 ねぎ こんにゃく	ごはん マロニー 片栗粉 ごま油 米サラダ油 じゃがいも	エネルギー 638 - 764 Kcal たんぱく質 30.5 - 36.4 g 脂質 20.6 - 23.3 g 食塩相当量 1.6 - 1.8 g	
13 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 鶏肉 わかめ 油揚げ なたと ちくわ 背のり 塩こんぶ	ごぼう 人参 ねぎ 大根 キャベツ きゅうり しょうが 干しいたけ	ソフト麺 小麦粉 揚げ油 ごま油	エネルギー 610 - 789 Kcal たんぱく質 26.0 - 32.2 g 脂質 18.4 - 20.4 g 食塩相当量 3.3 - 3.9 g	小田川小
14 金	ポークカレーライス 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 海藻 シュレットチーズ ヨーグルト	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 ごま油 砂糖	エネルギー 723 - 851 Kcal たんぱく質 23.3 - 26.5 g 脂質 23.7 - 26.7 g 食塩相当量 3.1 - 3.6 g	五箇小
17 月	三色ごはん 牛乳 もみ漬け 若竹煮 みかんゼリー	牛乳 鶏ひき肉 大豆 わかめ 鶏肉 さつま揚げ 昆布 青大豆	しょうが 枝豆 コーン キャベツ 大根 きゅうり 人参 たくあん たけのこ こんにゃく	ごはん 砂糖 米サラダ油 いりごま みかんゼリー	エネルギー 621 - 737 Kcal たんぱく質 25.7 - 30.3 g 脂質 15.9 - 17.9 g 食塩相当量 2.6 - 3.2 g	五箇中
18 火	ごはん 牛乳 チキンカツ(ソース) ポテトサラダ もずくスープ	牛乳 チキンカツ ハム 卵 ベーコン もずく	玉ねぎ きゅうり コーン	ごはん じゃがいも 揚げ油 米サラダ油 マヨネーズ	エネルギー 643 - 769 Kcal たんぱく質 23.2 - 27.2 g 脂質 22.8 - 26.0 g 食塩相当量 2.5 - 2.9 g	
19 水	ごはん 牛乳 味付のり 彩り野菜の厚焼き玉子 大根のきんぴら 玉ねぎのみそ汁 いちごゼリー	牛乳 味付のり わかめ 彩り野菜の厚焼き玉子 さつま揚げ 油揚げ	大根 人参 こんにゃく いんげん 玉ねぎ	ごはん いりごま 砂糖 米サラダ油 ごま油 じゃがいも いちごゼリー	エネルギー 639 - 728 Kcal たんぱく質 19.9 - 21.8 g 脂質 21.6 - 22.4 g 食塩相当量 2.4 - 2.6 g	
20 木	五目タンメン 牛乳 ギョーザ 中華サラダ	牛乳 豚肉 ギョーザ ハム	しょうが にんにく もやし 人参 キャベツ チンゲン菜 メンマ 木耳 きゅうり	中華麺 マロニー 砂糖 米サラダ油 ごま油	エネルギー 622 - 839 Kcal たんぱく質 27.7 - 37.0 g 脂質 17.9 - 21.4 g 食塩相当量 3.4 - 4.1 g	白四小 五箇小 小田川小 みさか小 前中
21 金	ごはん 牛乳 手作りコロケ(ソース) アスパラサラダ なめこ汁	牛乳 豚ひき肉 粉チーズ 卵 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 小麦粉 パン粉 揚げ油	エネルギー 635 - 753 Kcal たんぱく質 21.4 - 24.5 g 脂質 18.1 - 20.1 g 食塩相当量 2.2 - 2.4 g	
24 月	ごはん 牛乳 春巻き チンジャオロース ワンタンスープ 一口いちごゼリー	牛乳 春巻き 豚肉	にんにく ピーマン たけのこ 干しいたけ もやし 人参 ねぎ にら	ごはん 揚げ油 ごま油 米サラダ油 砂糖 片栗粉 ワンタン 一口いちごゼリー	エネルギー 711 - 837 Kcal たんぱく質 23.8 - 28.3 g 脂質 26.6 - 28.1 g 食塩相当量 3.2 - 3.8 g	中央中
25 火	食パン 牛乳 ブルーベリー&マーガリン 手作りハンバーグデミグラスソースがけ ひじきとツナのサラダ 春キャベツのスープ	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 脱脂粉乳 卵 ひじき ツナ ウインナー	玉ねぎ 水菜 人参 ブロッコリー キャベツ セロリ パセリ	食パン ブルーベリー&マーガリン パン粉 バター 砂糖 片栗粉 マヨネーズ	エネルギー 709 - 844 Kcal たんぱく質 30.2 - 36.0 g 脂質 28.2 - 32.1 g 食塩相当量 3.5 - 4.3 g	中央中
26 水	若菜ごはん 牛乳 白身魚の香味揚げ ほうれん草のごまあえ すいとん汁	牛乳 ホキ 鶏肉 油揚げ	しょうが ねぎ ほうれん草 キャベツ もやし 人参 白菜 大根 小松菜 干しいたけ	ごはん 片栗粉 揚げ油 いりごま すりごま ねりごま 砂糖 すいとん	エネルギー 635 - 760 Kcal たんぱく質 25.2 - 29.6 g 脂質 17.7 - 19.9 g 食塩相当量 2.6 - 3.0 g	中央中
27 木	スパゲティナポリタン 牛乳 イタリアンサラダ 甘夏	牛乳 ベーコン	にんにく 玉ねぎ たもぎ茸 人参 パセリ コーン 大根 ピーマン キャベツ きゅうり ブロッコリー 甘夏	スパゲティ バター 小麦粉 片栗粉 米サラダ油	エネルギー 646 - 763 Kcal たんぱく質 23.0 - 26.8 g 脂質 16.1 - 17.7 g 食塩相当量 2.4 - 2.9 g	
28 金	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 たもぎ茸 ねぎ	ごはん ビーフン いりごま 砂糖 米サラダ油 ごま油	エネルギー 640 - 770 Kcal たんぱく質 24.7 - 29.0 g 脂質 23.2 - 26.9 g 食塩相当量 2.3 - 2.6 g	白二中

※ 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 16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651Kcal たんぱく質24.7g 脂肪20.2g 食塩相当量2.6g

中学校栄養価平均 エネルギー783Kcal たんぱく質29.3g 脂肪22.7g 食塩相当量3.1g



学校給食の
レシピ紹介

4月7日の
献立より



<もやしの香味和え>

○材料 4人分

- もやし 1/2袋(120g)
- キャベツ 2枚(70g)
- きゅうり 1/2本(50g)
- 小松菜 1株(50g)
- かに蒲鉾 50g
- 白いりごま 小さじ1
- 砂糖 少々
- しょうゆ 小さじ2
- 酢 小さじ1
- ごま油 適宜

○作り方

- ① キャベツは細切り、小松菜は3cm幅に切る。きゅうりは、小口切りに切って少量の塩をまぶす。
- ② かにかまはほぐしておく。
- ③ きゅうりを除いた野菜を沸騰したお湯に入れ、さっと加熱する。
- ④ ③をざるにあげ、流水で冷やす。
- ⑤ きゅうりの水けをしぼる。
- ⑥ ボールに★の調味料を合わせ、具材を入れて味付けする。

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、「いつもよりちよとす味」に取り組んでみましょう！



令和5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 おもに血や肉など体をつくる ものになるもの		みどり 体の調子を整えるものになるもの		きいろ 熱や力を出す エネルギーのもとになるもの		【栄養価】				家で食べてほしい 食品	お休みの学校
		牛乳						エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分		
7 金	コッペパン はちみつ&マーガリン とり肉のてり焼き 菜の花サラダ ポタージュスープ	牛乳	とり肉 たまご かまぼこ ベーコン スキムミルク 生クリーム		ショウガ ニンニク 菜の花 キャベツ にんじん コーン たまねぎ パセリ		コッペパン はちみつ&マーガリン さとう ごまあぶら じゃがいも こむぎこ ごまあぶら	-	-	-	-	くだもの	幼稚園
10 月	ごはん 菜の花ふりかけ サケのからあげレモンじょうゆ 五目きんぴら わかめのみそ汁	牛乳	サケ とり肉 わかめ とうふ にぼし みそ		ショウガ レモン ごぼう にんじん コンニャク しめじ いんげん たまねぎ キヌサヤ		ごはん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	693	30.4	25.3	3.0	くだもの	幼稚園
11 火	ごはん とりつくねチーズ焼き もやしのごますあえ じゃがいものみそ汁	牛乳	とり肉 ぶた肉 たまご チーズ あぶらあげ わかめ しみつとうふ にぼし みそ		たまねぎ もやし にんじん ピーマン こまつな ねぎ		ごはん パン粉 さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	629	36.7	29.0	3.3	きのこ	幼稚園 中学校
12 水	麦ごはん とうふナゲット みずなのサラダ 肉じゃが	牛乳	とうふナゲット ぶた肉 ちりめんじゃこ		みずな きゅうり だいこん たまねぎ にんじん ほししいたけ コンニャク グリーンピース		麦ごはん あぶら ごまあぶら じゃがいも ふ	684	22.6	23.0	1.8	海そう	幼稚園
13 木	カミカミ給食 わかめごはん イカのバターじょうゆ焼き もやしのひき肉いため こんさい汁	牛乳	わかめ イカ ぶた肉 大豆 あぶらあげ にぼし みそ		ニンニク ばんのうねぎ にんじん もやし ニラ ごぼう ほししいたけ ねぎ		ごはん バター はるさめ かたくりこ ごまあぶら 里いも あぶら	-	-	-	-	くだもの	幼稚園
14 金	はちみつトースト ツナサラダ ポトフ ヨーグルト	牛乳	まぐろツナ ウィナー ヨーグルト		レモン だいこん にんじん ブロッコリー たまねぎ コーン しめじ		はちみつトースト バター じゃがいも	623	22.5	23.5	2.6	大豆製品	幼稚園
17 月	ごはん ぶた肉のアップルソース 干草あえ なめこ汁	牛乳	ぶた肉 あぶらあげ たまご にぼし みそ		たまねぎ りんご ショウガ こまつな にんじん もやし なめこ だいこん キヌサヤ		ごはん さとう じゃがいも	626	24.0	18.5	2.2	種実類	幼稚園
18 火	ごはん サバのなんぶ焼き きりぼし大根のいために かきたま汁	牛乳	サバ みそ さつまあげ たまご とうふ にぼし みそ		ショウガ きりぼし大根 にんじん ほししいたけ コンニャク グリンピース たまねぎ こまつな		ごはん さとう ごま あぶら かたくりこ	653	26.1	23.5	2.7	くだもの	幼稚園
19 水	キムタクごはん アスパラのサラダ わかめスープ 河内晩柑	牛乳	ぶた肉 たまご ロースハム ベーコン かまぼこ		にんじん たくあん 白菜キムチ ニンニク アスパラガス キャベツ パプリカ キクラゲ チンゲンサイ コーン 河内晩柑		麦ごはん ごまあぶら はるさめ かたくりこ	615	20.8	18.9	2.5	いも類	幼稚園
20 木	ごはん 手作りハンバーグ マカロニサラダ 青菜のみそ汁	牛乳	ぶた肉 とり肉 たまご ロースハム あぶらあげ にぼし みそ		たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン こまつな だいこん ねぎ		ごはん パン粉 バター さとう マカロニ オリーブオイル 卵不使用マヨネーズ	566	23.6	23.3	1.8	きのこ	小学校
21 金	とり五目うどん (ソフトめん) ちくわのいそべあげ 大根サラダ	牛乳	とり肉 あぶらあげ なたと ナルト ちくわ たまご 青のり 茎わかめ かまぼこ		ほししいたけ だいこん にんじん ねぎ たまねぎ こまつな きゅうり		ソフトめん さとう こむぎこ あぶら	530	23.5	16.3	2.3	種実類	小学校
24 月	麦ごはん 焼きギョウザ もやしと豆苗のナムル マーボーとうふ	牛乳	ギョウザ とうふ ぶた肉 みそ		もやし 豆苗 たまねぎ ほししいたけ にんじん だけのこ ニラ ねぎ ショウガ ニンニク		麦ごはん ごまあぶら ごま かたくりこ	489	20.3	16.0	1.3	さかな	
25 火	減塩給食 ごはん 白身魚のチーズパン粉焼き 梅おかかあえ 豆乳みそ汁	牛乳	たら こなチーズ わかめ かつおぶし みそ ぶた肉 あぶらあげ 豆乳		ニンニク パセリ だいこん きゅうり 梅ゆかり にんじん ごぼう みずな		ごはん パン粉 オリーブオイル 里いも	461	22.3	12.9	1.5	くだもの	
26 水	入園・入学・進級お祝い給食 赤飯 ごまお とり肉のたつたあげ ブロッコリーのごまサラダ あおさのみそ汁 お祝いクレープ	牛乳	小豆 とり肉 ロースハム あおさ とうふ みそ		ショウガ ニンニク ブロッコリー キャベツ にんじん コーン だいこん えのきたけ		ごはん ごまお かたくりこ あぶら ごま クレープ (卵・乳不使用)	540	20.5	16.1	1.8	小魚	
27 木	清流豚カレーライス (麦ごはん) 枝豆とひじきのサラダ いちごゼリー	牛乳	ぶた肉 ひじき チーズ		ニンニク ショウガ たまねぎ にんじん りんご えだまめ だいこん コーン		麦ごはん あぶら バター じゃがいも カレールウ いちごゼリー	643	17.8	16.5	1.8	大豆製品	
28 金	黒糖パン クリスピーチキン キャベツのフレンチサラダ ミネストローネ	牛乳	とり肉 ベーコン 生クリーム		キャベツ ブロッコリー にんじん パプリカ たまねぎ えだまめ コーン セロリー パセリ トマト ニンニク		黒糖パン コーンフレーク パン粉 卵不使用マヨネーズ まあ炬に さとう	451	14.9	16.7	2.0	さかな	

★ 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)	525 20.3 16.8 1.8
(小学校)	669 26.4 21.1 2.4
(中学校)	839 32.0 24.6 3.0

令和5年度4月 学校給食予定献立 (4月6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			
6 木	入学式						
7 金	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	麦ごはん 片栗粉 揚げ油 はるさめ ごま油 ごま じゃがいも	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 パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	682 kcal 23.0 g 23.1 g 2.0 g	
10 月	三色ごはん 牛乳 ほうれん草のごまサラダ わかめと豆腐のみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 卵 ツナ 豆腐 みそ わかめ	ごはん 砂糖 サラダ油 はるさめ ごま マヨネーズ	生姜 枝豆 きゅうり 人参 ほうれん草 大根 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	667 kcal 28.9 g 24.2 g 2.4 g	
11 火	黒糖パン 牛乳 タンドリーチキン ポテトサラダ 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 砂糖 はちみつ じゃがいも マヨネーズ マカロニ	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 きゅうり 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	695 kcal 26.0 g 29.9 g 2.9 g	
12 水	麦ご飯 牛乳 さわらの西京焼き 磯香和え なめこのみそ汁	牛乳 さわらの西京焼き きざみのり 豆腐 みそ	麦ごはん じゃがいも	キャベツ もやし ほうれん草 人参 なめこ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	560 kcal 25.5 g 14.6 g 1.9 g	
13 木	麦ご飯 牛乳 手作りハンバーグ 水菜サラダ チーズスープ	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 おから 卵 ツナ ウィナー 粉チーズ	麦ごはん パン粉 砂糖 マヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ 大根 きゅうり 人参 みずな とうもろこし ほうれん草	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	697 kcal 26.7 g 22.6 g 2.4 g	
14 金	チキンカレー 牛乳 コーンサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 チーズ ハム ヨーグルト	麦ごはん じゃがいも 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 グリーンピース きゅうり キャベツ とうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	751 kcal 23.4 g 21.9 g 2.8 g	
17 月	授業参観の繰替休業日						
18 火	ピザトースト 牛乳 海藻とこんにゃくのサラダ クリームスープ 清美オレンジ	牛乳 サラミ チーズ 海藻ミックス ツナ ベーコン 生クリーム	食パン こんにゃく バター	玉ねぎ マッシュルーム 青ピーマン キャベツ 大根 人参 白菜 とうもろこし グリーンピース パセリ 清美オレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	474 kcal 17.9 g 21.7 g 2.8 g	
19 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 ほたてがいのりと	ごはん 砂糖 花麩 お祝いいちごゼリー	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	566 kcal 19.3 g 14.0 g 2.4 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4月 学校給食予定献立（4月20日～4月28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			
20 木	小学校教育研究会のため 給食なし						
21 金	麦ご飯 牛乳 えびシュウマイ パンサンスー たけのこ入麻婆豆腐	牛乳 えびシュウマイ ハム 豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆ミート みそ	麦ごはん はるさめ ごま サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油	大根 きゅうり 生姜 にんにく 人参 にら たけのこ ねぎ 干しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	697 kcal 29.3 g 22.8 g 2.2 g	
24 月	麦ご飯 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き ひじきの炒め煮 豚汁	牛乳 鶏肉 みそ ひじき 鶏肉 油揚げ 大豆 豚肉 豆腐 みそ	麦ごはん 砂糖 ごま サラダ油 こんにやく さといも	干しいたけ 人参 いんげん ごぼう 大根 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	650 kcal 27.7 g 21.1 g 2.4 g	
25 火	みそラーメン 牛乳 もやしの梅おかか和え 河内晩柑	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート みそ 鶏肉 かつお節	中華めん ごま油 ごま 砂糖	にんにく 生姜 人参 もやし キャベツ しなちくとうもろこし ねぎ にら きゅうり 梅ゆかり 河内晩柑	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	542 kcal 24.8 g 12.5 g 3.9 g	
26 水	 ウェルカムランチ  麦ご飯 豚肉の生姜焼き 春キャベツのサラダ 鶏ごぼう汁	豚ロース ハム 鶏肉 油揚げ	麦ごはん オリーブ油 里芋	生姜 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	542 kcal 24.5 g 16.6 g 2.2 g	
27 木	麦ご飯 牛乳 鮭の香草焼き ブロッコリーのおかか和え 春キャベツのみそ汁	牛乳 生鮭 かまぼこ かつお節 油揚げ みそ	麦ごはん パン粉 オリーブ油 じゃがいも	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	635 kcal 29.0 g 19.4 g 2.3 g	
28 木	遠足運動のため 弁当持参						

※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。

一日あたり平均

エネルギー	628 kcal
たんぱく質	25.1 g
脂質	20.3 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ょ。

○なぜ、つめを切るの？

つめの中にもたくさんのバイキンがいます。短く切ること、バイキンをへらすことができます。

○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、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、長い人は結びましょ。

○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、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。



4月学校給食献立予定表

令和5年4月

白河市立白河第二小学校

日 曜	献立名	献立名			栄養価		
		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	エネルギー たんぱく質 脂質	食塩
7 金	【入学・進級お祝い給食】 赤飯 とり肉の竜田揚げ いそ香和え なめこ汁 さくらゼリー	牛乳 とりにく のり とうふ みそ	しょうが こまつな もやし にんじん なめこ だいこん ねぎ	せきはん ごま じゃがいも あぶら でんぷん	さかな	E 603 P 23.7 F 17.3	塩 2.1 g
10 月	青じそごはん 厚焼きたまご チキンボン酢和え 凍み豆腐汁	牛乳 たまご とりにく みそ しみじょうふ	にんじん ねぎ きゅうり キャベツ こまつな だいこん	ごはん さとう あぶら ごま じゃがいも	さかな	E 570 P 27.4 F 15.3	塩 2.6 g
11 火	【減塩メニューの日】 スパゲティミートソース 海そうサラダ ヨーグルト	牛乳 きゅうりにく ぶたにく わかめ ヨーグルト	たまねぎ パセリ トマト レタス だいこん きゅうり	スパゲティ あぶら さとう バター	だいち製品	E 624 P 28.0 F 20.9	塩 1.6 g
12 水	麦ごはん さばのみそ焼き わかめソテー 小松菜汁	牛乳 さば みそ ぶたにく わかめ あぶらあげ	しょうが にんじん もやし だけのこ こまつな だいこん	むぎごはん さとう ごま あぶら じゃがいも	きのこ	E 570 P 27.8 F 14.1	塩 2.3 g
13 木	【ひと口30回カミカミ給食】 七穀ごはん イカカツフライ カミカミサラダ 根菜汁 大豆きなこ	だいち きなこ イカ きざみこぶ とりにく かたくいわし みそ	きりぼしだいこん きゅうり にんじん しょうが だいこん れんこん しめじ	ななこくごはん あぶら さとう じゃがいも でんぷん	乳製品	E 562 P 21.9 F 13.0	塩 1.8 g
14 金	麦ごはん ポークカレー ツナ和え ジュシーフルーツ	牛乳 ぶたにく だいち ツナ	しょうが たまねぎ にんじん パセリ キャベツ こまつな グレープフルーツ	むぎごはん あぶら じゃがいも バター	さかな	E 702 P 25.8 F 21.1	塩 2.3 g
17 月	麦ごはん ハンバーグきのこソース ブロックリーのおかか和え キャベツ汁	牛乳 ぶたにく きゅうりにく たまご あぶらあげ みそ	たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー にんじん キャベツ	むぎごはん パンこ バター さとう マヨネーズ じゃがいも	さかな	E 699 P 30.5 F 21.7	塩 2.3 g
18 火	五目うどん ちくわのいそべ揚げ ごま酢和え	牛乳 とりにく ちくわ あおのり あぶらあげ	にんじん ごぼう しいたけ だけのこ こまつな たまねぎ もやし ビーマン	ソフトめん こむぎ あぶら ごま さとう	たまご	E 596 P 26.5 F 18.0	塩 3.6 g
19 水	豚どん(麦ごはん) 糸かまサラダ かきたま汁 いちご	牛乳 ぶたにく かまぼこ とうふ たまご	にんじん たまねぎ ごぼう しょうが だいこん きゅうり こまつな いちご	むぎごはん いとこんにゃく あぶら さとう でんぷん	きのこ	E 602 P 27.9 F 14.6	塩 2.3 g
20 木	給食なし						
21 金	麦ごはん 鮭の塩焼き ベーコンと野菜のソテー ごまみそ汁	牛乳 さけ ベーコン あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん なら コーン だいこん こまつな	むぎごはん あぶら バター じゃがいも ごま	たまご	E 631 P 24.8 F 22.1	塩 2.3 g
24 月	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ わかめ汁	牛乳 ぶたにく ツナ わかめ あつあげ みそ	しょうが たまねぎ パセリ キャベツ にんじん きゅうり だいこん	むぎごはん マカロニ マヨネーズ じゃがいも ごま	さかな	E 645 P 26.2 F 20.4	塩 2.3 g
25 火	みそラーメン あじフリッター まめまめサラダ ぶどうゼリー	牛乳 あじ ぶたにく あさり みそ だいち	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 えだまめ ブロッコリー	ちゅうかめん あぶら	かいそう	E 696 P 31.8 F 22.4	塩 3.2 g
26 水	ゆかりごはん 豚肉シューマイ ナムル マーボー豆腐	牛乳 ぶたにく とうふ みそ	もやし にんじん きゅうり しょうが たまねぎ しいたけ だけのこ ねぎ なら	ごはん あぶら さとう ごま でんぷん	さかな	E 707 P 27.7 F 24.7	塩 3.1 g
27 木	食パン 牛乳 ブルーベリージャム ツナキャセロール りんごサラダ 野菜スープ	牛乳 ツナ チーズ ロースハム ベーコン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ りんご にんじん	しょくパン ジャム マカロニ こむぎ バター あぶら じゃがいも	だいち製品	E 644 P 25.1 F 25.0	塩 2.1 g
28 金	麦ごはん チンジャオロースー 中華和え コーンスープ	牛乳 ぶたにく くらげ ロースハム とうふ たまご	しょうが ビーマン しいたけ だけのこ きゅうり キャベツ 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	さかな	E 611 P 27.6 F 18.0	塩 2.4 g

- ★ 栄養士の欄の「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631kcal、たんぱく質26.8g、脂質19.2g、食塩2.4gです。
- ★ 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。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、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。



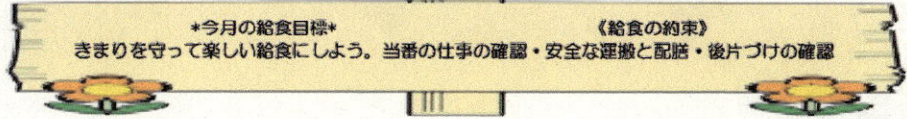


令和5年4月 献立表

白河第五小学校

日	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	
6 木	入学式のため給食なし					
7 金	★お祝い献立★ ポークカレー 牛乳 キャベツのサラダ お祝いデザート	豚肉 牛乳 ロースハム	菜ごはん じゃがいも 植物油 三温糖 お祝いデザート	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	832 kcal 23.9 g 35.8 g 3.3 g	
10 月	五目ご飯 牛乳 鶏の照り焼き 春雨サラダ わかめのみそ汁	牛乳 豚肉 ロースハム わかめ 木綿豆腐	五目ごはん 植物油 ごま はるさめ(卵) 三温糖 じゃがいも	にんじんキャベツきゅうりもやし	626 kcal 31.6 g 19.1 g 2.6 g	
11 火	うどん 牛乳 野菜のかきあげ ほうれん草のおかか和え	豚肉 植物油 なると 牛乳 かつお節	うどん(わかめ) 野菜のかきあげ 三温糖 植物油 ごま	ねぎにんじんごぼうほうれん草 もやし	587 kcal 30.3 g 18.7 g 1.9 g	
12 水	麦ご飯 牛乳 鮭の塩焼き 五目さんぴら じゃが芋のみそ汁 かみかみデザート	牛乳 へにぎげ さつま揚げ 木綿豆腐	菜ごはん 植物油 三温糖 じゃがいも かみかみデザート	にんじんごぼうれんこんねぎごま つばこんにゃく	569 kcal 27.4 g 14.2 g 1.9 g	
13 木	丸パン 牛乳 ハンバーグ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ ミルクケーキ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	丸パン ミルクケーキ	ブロッコリーにんじんとうもろこし キャベツ玉葱パセリ	592 kcal 25.4 g 23.1 g 3.8 g	
14 金	授業参観のためお弁当					
17 月	麦ご飯 牛乳 さわらの西京焼き 小松菜ともやしのおひたし あおさのみそ汁	牛乳 さわらの西京づけ あおさのり 木綿豆腐	菜ごはん 植物油 じゃがいも	ごまつなもやしにんじん	643 kcal 27.3 g 15.2 g 2.2 g	
18 火	加がテ・ミートソース 牛乳 フレンチサラダ いちごタルト	豚肉 牛肉 牛乳 ロースハム わかめ	スリザン オリブ油 強力粉 糖塩バター 植物油 三温糖 いちごタルト	にんじん玉葱しょうがにんにくセ ロリーパセリトマト玉葱キャベツ きゅうりとうもろこし	900 kcal 19.5 g 3.6 g 2.6 g	
19 水	麦ご飯 牛乳 さばのみそ煮 ほうれん草のチーズ和え 豚汁	牛乳 さばのみそ煮 チーズ かつお節 豚肉 木綿豆腐	菜ごはん 三温糖 植物油 じゃがいも	キャベツにんじんほうれん草 しょうがごぼうだいこんこんにゃ くねぎ干し椎茸	643 kcal 32.9 g 23.3 g 2.4 g	
20 木	小教研のためお弁当					
21 金	麦ご飯 牛乳 県産チーズチキンカツ マカロニサラダ あさりのみそ汁	牛乳 ささみチーズフライ ロースハム あさり わかめ 木綿豆腐	菜ごはん 植物油 マカロニ マヨネーズ(全卵型)	キャベツにんじん玉葱きゅうりとう もろこしねぎ	716 kcal 27.9 g 24.8 g 2.2 g	
24 月	<減塩メニューの日> 菜ごはん 牛乳 野菜コロッケ 五色和え 貝だくさんみそ汁	牛乳 大豆 ロースハム わかめ 木綿豆腐	菜ごはん カレーコロッケ 植物油 三温糖 ごま油	にんじん玉葱パセリほうれん草 もやしとうもろこしはんしめじだ いこんねぎ	604 kcal 23.1 g 19.3 g 1.8 g	
25 火	肉みそラーメン 牛乳 大根サラダ ヨーグルト	豚肉 牛乳 ロースハム ヨーグルト	中華めん(わかめ) 植物油 三温糖	キャベツにんじんにらもやしねぎ さくらげ(卵)にんにくしょうがだ いこんきゅうり	604 kcal 2.9 g 20.4 g 3 g	
26 水	麦ご飯 牛乳 ホキのマヨネーズ焼き ひじきの煮物 なめこのみそ汁	牛乳 ホキ 大豆 ひじき(卵) さつま揚げ 木綿豆腐	菜ごはん マヨネーズ(全卵型) パン粉(卵) こんにゃく 植物油 太白粉	パセリにんじんごぼういんげん干 し椎茸なめこのねぎ	571 kcal 23.2 g 19.8 g 2.1 g	
27 木	食パン(2枚) 牛乳 いちご＆マーガリン ポテトチップスグラタン コールスローサラダ 野菜スープ	牛乳 ポテトチップスグラタン ロースハム ベーコン	食パン いちご＆マーガリン 三温糖 マヨネーズ(全卵型) じゃがいも 植物油	キャベツにんじん玉葱きゅうりとう もろこしほうれん草干し椎茸 パセリ	597 kcal 20 g 27.1 g 3.2 g	
28 金	麦ご飯 牛乳 ふりかけ 鶏の唐揚げ のりとキャベツの卵パスタ 豆腐のみそ汁	牛乳 豚肉 木綿豆腐	菜ごはん 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ごまつな	560 kcal 24.9 g 15.4 g 2.1 g	
<p>★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慮して作られています。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、減塩メニューやおすすしめじなどをご紹介していきますので、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!!</p>					<p><栄養価(標準) (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</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。



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
7 金	☆お祝い献立☆ 赤飯 牛乳 白河しゅうまい 菜の花のおひたし すまし汁 お祝い紅白ゼリー	あずき しゅうまい 鶏ささ身 絹ごし豆腐 かつお節	牛乳 赤飯 ゼリー	ごま 菜の花 にんじん ほうれんそう	もやし、えのきたけ 614 kcal 24.1 g 13.6 g 1.8 g
10 月	麦ご飯 牛乳 鮭の塩焼き 五目きんぴら かきたま汁	へにぎげ 鶏肉 さつま揚げ 鮭の塩焼き たまご かつお節	牛乳 麦ごはん 三温糖 かたくり粉	植物油 にんじん いんげん ごまつな	ごぼう、れんこん、 玉葱、こんにゃく 590 kcal 32.3 g 14.7 g 1.8 g
11 火	うどん 牛乳 かきあげ わかめとツナの和え物 ヨーグルト	鶏肉 油揚げ まぐろ缶詰	牛乳 わかめ ヨーグルト	うどん(りつめん) 三温糖 かき揚げ 植物油 にんじん ほうれんそう ブロッコリー	ねぎ、干し椎茸、 キャベツ 563 kcal 29.8 g 15.8 g 2.5 g
12 水	麦ご飯 牛乳 県産厚焼卵 納豆草焼き豚のあえもの 肉じゃが	厚焼卵 焼き豚 豚肉	牛乳 麦ごはん じゃがいも 車ふ 三温糖	ごま油 ごま 植物油 ほうれんそう にんじん いんげん	もやし、しらたき、 玉葱、干し椎茸 660 kcal 28.0 g 18.3 g 2.4 g
13 木	黒糖パン 牛乳 ローストチキン シャキシャキサラダ クラムチャウダー	鶏肉 えだまめ あさり ベーコン	牛乳 パシャメルル ウ	黒糖パン 三温糖 じゃがいも 植物油 有塩バター にんじん パセリ	しょうが、キャベツ、 れんこん、きゅうり、 だいこん、とうもろこし、 玉葱 660 kcal 30.8 g 26.8 g 3.1 g
14 金	弁当 4/14(金) 弁当の日(授業参観)				
17 月	麦ご飯 牛乳 鶏のから揚げ ポテトサラダ あさりのみそ汁	鶏のから揚げ ロースハム たまご あさり 油揚げ	牛乳 わかめ 煮干	麦ごはん じゃがいも 植物油 マヨネーズ (全卵型)	にんじん 玉葱、きゅうり、 ねぎ 707 kcal 28.6 g 28.2 g 2.1 g
18 火	みそラーメン 牛乳 ニラまんじゅう 海そうサラダ 果物(オレンジ)	豚ひき肉 ニラまんじゅう ロースハム	牛乳 わかめ	中華めん(りつめん) 三温糖 ごま ごま油	にんじん、しょうが、 もやし、玉葱、 キャベツ、ねぎ、 こんにゃく、きゅうり、 オレンジ 610 kcal 27.1 g 21.9 g 3.0 g
19 水	<減塩メニューの日> 麦ご飯 牛乳 鶏のみそ焼き 小松菜とごぼうのおかか 和え 豚汁	鶏肉 かつお節 豚肉 木綿豆腐	牛乳 麦ごはん さといも	植物油 ごま ごまつな にんじん	ごぼう、もやし、 だいこん、はくさい、 こんにゃく、ねぎ 611 kcal 28.8 g 19.0 g 1.8 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
20 木	丸パン 牛乳 えびカツ マカロニサラダ ワンドンスープ	えびかつ ロースハム	牛乳 丸パン マカロニ ワンドン かたくり粉	植物油 マヨネーズ (全卵型) にんじん ほうれんそう	玉葱、きゅうり、 とうもろこし、 キャベツ、干し椎茸、 たけのこ、ねぎ 572 kcal 24.1 g 22.7 g 2.6 g
21 金	わかめご飯 牛乳 鶏の香草焼き じゃこサラダ なめこのみそ汁	鶏肉 木綿豆腐	牛乳 ちりめん じゃこ 煮干	麦ごはん 三温糖 ごま にんじん ごまつな	しょうが、キャベツ、 きゅうり、 とうもろこし、 なめこ、 ねぎ 549 kcal 28.6 g 12.9 g 2.6 g
24 月	麦ご飯 牛乳 さばの味噌煮 中華サラダ いものこ汁	さばのみそ煮 焼き豚 たまご 鶏肉	牛乳 煮干	麦ごはん 三温糖 さといも ごま 植物油 にんじん ごまつな	キャベツ、きゅうり、 もやし、 だいこん、 ごぼう、 ねぎ 658 kcal 31.1 g 21.2 g 2.3 g
25 火	焼きそば 牛乳 たこナゲット ポパイサラダ ミニトマト	豚肉 たこナゲット たまご ロースハム	牛乳 焼きそばめん じゃがいも	植物油 ごま マヨネーズ (全卵型) にんじん 青ピーマン ほうれんそう ミニトマト	もやし、キャベツ、 玉葱、きゅうり 869 kcal 35.3 g 26.7 g 3.6 g
26 水	三色ご飯 牛乳 小松菜ともやしの磯和え えのきのみそ汁 豆乳パンナコッタ	鶏ひき肉 たまご えだまめ	牛乳 刻みのり 煮干	麦ごはん 三温糖 じゃがいも 豆乳(ノリ) 植物油 ごまつな にんじん	もやし、えのきたけ、 ねぎ 647 kcal 25.4 g 20.7 g 1.9 g
27 木	麦ご飯 牛乳 はるまき ナムル 麻婆豆腐	豚ひき肉 木綿豆腐	牛乳 麦ごはん 三温糖 かたくり粉	植物油 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 793 kcal 29.6 g 32.9 g 2.5 g
28 金	ポークカレー 牛乳 ビーンズサラダ フルーツ杏仁	豚肉 えだまめ 大豆 焼き豚	牛乳 チーズ	麦ごはん じゃがいも 三温糖、 甘みあっさり みかん、 パイン、 杏仁豆腐 有塩バター 植物油 ごま油 ごま	にんじん パセリ 玉葱、セロリ、 にんにく、 しょうが、 きゅうり、 だいこん、 とうもろこし、 バナナ 840 kcal 25.4 g 34.4 g 3.6 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、旬の食材や地元産産物を使った献立、行事食なども取り入れています。 ☆今年度も、毎月、塩分の少ない献立の日を「減塩メニューの日」として紹介していきます。 ☆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月平均値 663 kcal 28.6 g 22.0 g 2.5 g <栄養基準値(8~9歳児)> ・エネルギー 650kcal ・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。
 ※給食材料の都合により献立内容を変更することがありますのでご了承ください。
 ※給食材料の都合により献立内容を変更することがありますのでご了承ください。

[4月 予定給食献立表]

2023年 4月

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	7歳児 たんぱく質 脂質 食塩相当量
7 金	ポークカレーライス	○	海苔サラダ ヨーグルト(ソファール)	豚肉、牛乳、海藻ミックス、ヨーグルト(ソファール)	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、じゃがいも、なたね油、三温糖、ごま油、白ごま(いり)	玉葱、にんじん、グリーンピース、だいこん、きゅうり、キャベツ	625 kcal 23.5 g 21.5 g 3.5 g
10 月	三色ごはん	○	シャキシャキサラダ じゃが芋のみそ汁 果物(河内晩柑)	鶏肉、いりたまご、牛乳、むぎえだまめ、かつお節、生揚げ、米みそ(赤色辛みそ)	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、三温糖、なたね油、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	グリーンピース、とうもろこし、れんこん、ごぼう、キャベツ、玉葱、河内晩柑	600 kcal 23.1 g 20.4 g 2.4 g
11 火	山菜うどん	○	笹かま隠し揚げ ごまあえ	鶏肉、油揚げ、なると、牛乳、笹かま隠し揚げ	ソフト麺、三温糖、大豆油、白すりごま	にんじん、ねぎ、ぶなしめじ、山菜ミックス、干し椎茸、キャベツ、小松菜	601 kcal 24.7 g 21.1 g 3.5 g
12 水	麦ご飯	○	さわらの香味焼き ひじき煮 ねぎと大根のみそ汁	牛乳、さわら、米みそ(赤色辛みそ)、焼き竹輪、ひじき(乾)、油揚げ	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、ビタミン強化米、なたね油、三温糖、じゃがいも	ねぎ、しらたき、むぎえだまめ、にんじん、だいこん	543 kcal 25.0 g 17.1 g 2.7 g
13 木	ピザトースト	○	フレンチサラダ コンソメスープ	ベーコン、シュレットチーズ、牛乳、鶏肉	食パン、なたね油	玉葱、青ピーマン、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、とうもろこし、グリーンピース	514 kcal 22.0 g 22.4 g 2.4 g
14 金	麦ご飯	○	鶏肉のバーベキューソース ポテトサラダ なめこのみそ汁	牛乳、鶏肉、ハム、木綿豆腐、米みそ(赤色辛みそ)	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、ビタミン強化米、三温糖、なたね油、ダイズポテト、ノンエッグマヨネーズ	ソテーオニオン、にんじん、玉葱、きゅうり、なめこ、だいこん、ねぎ	599 kcal 26.0 g 22.4 g 2.8 g
17 月	麦ご飯	○	ホキの旨酢あんかけ 花野菜サラダ わかめのみそ汁	牛乳、ホキ、糸かまぼこ、わかめ、米みそ(赤色辛みそ)	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、ビタミン強化米、薄力粉、米粉、大豆油、三温糖、かたくり粉、なたね油、庄内麩、じゃがいも	玉葱、カラフルピーマン、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、にんじん	604 kcal 23.7 g 17.7 g 3.2 g
18 火	焼きそば	○	シューマイ ナムル	豚肉、あおのり、牛乳、ほうれん草、しょうまい、御座ミックス	焼きそば麺、なたね油、三温糖、ごま油	にんじん、玉葱、キャベツ、もやし、青ピーマン、小松菜、もやし、きゅうり	566 kcal 25.3 g 27.8 g 2.9 g
19 水	<入学お祝い献立> 赤飯	○	鶏のから揚げ おかかあえ すまし汁 お祝いデザート	あずき(乾)、牛乳、鶏肉、かつお節、あさりむき身、木綿豆腐、なると	水稲穀粒(精白米)、もち米、ごま塩、かたくり粉、大豆油、お祝いデザート	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、ぶなしめじ、糸みつば、ねぎ	624 kcal 32.2 g 16.6 g 2.8 g
21 金	麦ご飯	○	さばのごまみそ焼き 切り干し大根の炒め煮 にら玉汁	牛乳、さば、米みそ(赤色辛みそ)、豚肉、たまご	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、ビタミン強化米、白すりごま、なたね油、三温糖	切干しだいこん、ごぼう、小松菜、にんじん、にら、玉葱	673 kcal 30.1 g 20.1 g 2.8 g
24 月	麦ご飯	○	アップルソース焼き ひじきとツナのサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳、豚肉、ひじき(乾)、ツナ、木綿豆腐、米みそ(赤色辛みそ)	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、ビタミン強化米、三温糖、なたね油、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	ねぎ、キャベツ、ブロッコリー、なめこ、にんじん	607 kcal 27.0 g 25.8 g 2.3 g
25 火	麦ご飯	○	鮭の塩焼き 五目きんぴら 大根のみそ汁	牛乳、しらす(塩付き)、鶏肉、高野豆腐、米みそ(赤色辛みそ)	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、ビタミン強化米、なたね油、三温糖	ごぼう、にんじん、さやいんげん、干し椎茸、突こんにゃく、だいこん、ねぎ、ぶなしめじ	505 kcal 26.5 g 14.4 g 2.6 g
26 水	麦ご飯	○	春色 じゃこ入りサラダ マーボー豆腐	牛乳、安心食品春巻き、ちりめんじゃこ、木綿豆腐、鶏むぎ肉、米みそ(赤色辛みそ)	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、ビタミン強化米、大豆油、三温糖、ごま油、白ごま(いり)、なたね油、かたくり粉	とうもろこし、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、干し椎茸、たけのこ、ねぎ、にら	698 kcal 28.3 g 29.9 g 2.3 g
27 木	塩パン	○	きのごほうろ焼き グリーンサラダ マカロニスープ	牛乳、メルルーサ、米みそ(赤色辛みそ)、ベーコン、鶏肉	コッパパン、黒砂糖、なたね油、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ	玉葱、ぶなしめじ、えのきたけ、とうもろこし、パセリ、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、グリーンピース	524 kcal 25.2 g 21.4 g 2.4 g
28 金	たけのごはん	○	福島県産豚みそカツ 菜の花和え 具だくさんみそ汁	鶏肉、油揚げ、牛乳、福島県産豚みそカツ、かつお節、生揚げ、米みそ(赤色辛みそ)	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、ビタミン強化米、なたね油、三温糖、大豆油、さといも	にんじん、たけのこ、菜の花、キャベツ、もやし、だいこん、ねぎ、ぶなしめじ、干し椎茸	612 kcal 23.7 g 23.4 g 2.6 g
							586 kcal 25.8 g 21.5 g 2.7 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。

月の
栄養価平均

[給食予定献立表]

2023年 4月

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	1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
7 金	赤飯	○	鶏の唐揚げ おなかあえ すまし汁 お祝いデザート	あずき(乾)、牛乳、鶏肉、かつお節、なると、絹ごし豆腐、わかめ	水稲穀粒(精白米)、もち米、ごま塩、かたくり粉、大豆油、花型鹽、お祝いデザート	ほうれんそう、もやし、にんじん、干し椎茸、ねぎ	794 kcal 32.8 g 18.7 g 3.1 g
10 月	三色ごはん	○	ごぼうサラダ じゃが芋のみそ汁 果物(りんご)	鶏肉、いりたまご、牛乳、かまぼこ、絹ごし豆腐、米みそ(赤色辛みそ)	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、三温糖、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも	グリーンピース、ごぼう、にんじん、きゅうり、キャベツ、ねぎ、りんご	836 kcal 28.7 g 30.1 g 3.0 g
12 水	麦ご飯	○	さわらの香味焼き レンコンの炒め物 大根のみそ汁	牛乳、さわら、米みそ(赤色辛みそ)、豚肉、油揚げ、生揚げ	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、ビタミン強化米、白ごま(いり)、三温糖、なたね油、かたくり粉、ごま油	ねぎ、キャベツ、レンコン、にんじん、きくらげ、だいこん、小松菜	780 kcal 34.5 g 22.6 g 3.2 g
13 木	給食用食パン 国産きなこクリーム	○	野菜ミックス肉団子 豆まめサラダ ポトフ	野菜ミックス肉団子、牛乳、大豆、鶏肉	給食用食パン、三温糖、ごま油、じゃがいも、なたね油	だいこん、キャベツ、きゅうり、むきえだまめ、にんじん、玉葱、かぶ、たもぎたけ、ブロッコリー	789 kcal 31.5 g 29.2 g 3.6 g
14 金	麦ご飯	○	鶏肉のバーベキューソース ポテトサラダ なめこのみそ汁	牛乳、鶏肉、無塩漬けハム、木綿豆腐、米みそ(赤色辛みそ)	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、ビタミン強化米、白ごま(いり)、ノンエッグマヨネーズ	ねぎ、にんじん、玉葱、きゅうり、なめこ、だいこん	735 kcal 30.6 g 20.9 g 3.1 g
17 月	麦ご飯	○	ホキの甘酢あんかけ 花野菜サラダ わかめの味噌汁	牛乳、ホキ薬付けき、わかめ、絹ごし豆腐、米みそ(赤色辛みそ)	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、ビタミン強化米、なたね油、三温糖、かたくり粉	玉葱、カラフルピーマン、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、にんじん、ぶなしめじ	791 kcal 29.9 g 21.1 g 3.9 g
18 火	焼きそば	○	焼き餃子 わかめサラダ フルーツ杏仁風プリン	豚肉、あおのり、牛乳、ふれあい餃子、わかめ、中巻くらげ	焼きそば麺、なたね油、三温糖、ごま油、フルーツ杏仁風プリン	にんじん、玉葱、キャベツ、もやし、青ピーマン、きゅうり、だいこん	696 kcal 30.0 g 18.6 g 3.6 g
19 水	麦ご飯	○	豚モモカツ 菜の花和え 異だくさん汁	牛乳、豚モモカツ、生揚げ、米みそ(赤色辛みそ)	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、ビタミン強化米、大豆油、さといも、なたね油	国産菜の花、キャベツ、もやし、にんじん、だいこん、ねぎ、ぶなしめじ	778 kcal 25.0 g 24.9 g 2.5 g
20 木	黒糖パン	○	きのこホイール焼き フレンチサラダ 野菜スープ	牛乳、メルルーサ、米みそ(赤色辛みそ)、無塩漬けハム、鶏肉	黒糖パン、なたね油、オリーブ油、三温糖、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	玉葱、ぶなしめじ、えのきたけ、とうもろこし、キャベツ、きゅうり、にんじん	613 kcal 29.2 g 24.9 g 2.7 g
21 金	麦ご飯	○	鮭の塩焼き ひじき煮 だんご汁	牛乳、さけ(塩付き)、大豆、鶏肉、ほしひじき、さつま揚げ、豚肉、油揚げ	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、ビタミン強化米、なたね油、三温糖、白玉だんご	ごぼう、にんじん、さやいんげん、栗、んにやく、たもぎたけ、だいこん、ねぎ	748 kcal 34.4 g 18.8 g 3.2 g
24 月	麦ご飯	○	豚肉のアップルソース ツナのサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳、豚肉、ツナ、木綿豆腐、米みそ(赤色辛みそ)	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、ビタミン強化米、なたね油、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも	ソテーオニオン、キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ	797 kcal 29.3 g 30.5 g 3.2 g
25 火	山菜うどん	○	笹かま燗揚げ ごま酢あえ	鶏肉、油揚げ、なると、牛乳、笹かま燗揚げ、わかめ、いか	給食用ソフト麺、三温糖、大豆油、白ごま(いり)、ごま油	にんじん、ねぎ、ぶなしめじ、山菜ミックス、干し椎茸、キャベツ、きゅうり	886 kcal 33.0 g 32.6 g 4.0 g
26 水	麦ご飯	○	焼売 じゃこ入りサラダ マーボー豆腐	牛乳、安心逸品焼売、ちりめんじゃこ、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、ビタミン強化米、ごま油、なたね油、三温糖、かたくり粉	とうもろこし、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、干し椎茸、たけのこ、ねぎ、にら	831 kcal 36.2 g 27.2 g 3.7 g
27 木	ナンキーマカレー	○	海藻サラダ ヨーグルト(ソフール)	鶏肉、豚肉、挽わり大豆、牛乳、海藻ミックス、ヨーグルト(ソフール)	ナン、なたね油	玉葱、ソテーオニオン、にんじん、青ピーマン、干しぶどう、キャベツ、だいこん	756 kcal 33.2 g 26.0 g 4.3 g
28 金	麦ご飯	○	さばのごまみそ焼き 切り干し大根の炒め煮 にら玉汁	牛乳、さば切り身、米みそ(赤色辛みそ)、豚肉、たまご	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、ビタミン強化米、白すりごま、三温糖、なたね油	切り干しだいこん、ごぼう、小松菜、にんじん、にら、玉葱	733 kcal 35.3 g 19.8 g 3.3 g
							771 kcal 31.6 g 24.4 g 3.4 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、市の測定器で放射線物質検査を行い、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 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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
6 木	入学式・始業式						
7 金	わかめごはん	○	肉だんご ほうれん草のあえもの もやしと生揚げのみそ汁	牛乳 たまご 生揚げ 肉だんご わかめ 煮干し	ごはん	ほうれんそう キャベツ にんじん もやし 干しいたけ ねぎ	538 kcal 21.1 g 15.6 g 2.9 g
10 月	ごはん	○	いかフライ スパゲティサラダ えのきのみそ汁	牛乳 いかフライ 油揚げ わかめ こんぶ 煮干し	ごはん こめ油 スパゲティ ごま ごま油 さとう	キャベツ にんじん コーン えだ豆 えのきたけ だいこん こまつな ねぎ	594 kcal 21.8 g 16.9 g 2.4 g
11 火	<減塩献立> 焼き肉丼	○	チンゲン菜のスープ フルーツポンチ	牛乳 ぶた肉 豆腐	ごはん こめ油 ごま油 さとう ごま スカットゼリー	ピーマン にんじん もやし キャベツ りんご 玉ねぎ チンゲンサイ ねぎ レモン バナナ みかん パイナップル 桃	602 kcal 19.5 g 15.6 g 1.4 g
12 水	ごはん	○	さばみそ煮 切り干し大根の炒め煮 じゃがいもと青菜のみそ汁	牛乳 り肉 さつま揚げ 揚げ さばみそ煮 干し	と 油 煮	ごはん さとう こめ油 じゃがいも	630 kcal 23.3 g 21.0 g 2.7 g
13 木	焼きそば	○	シュウマイ 大根サラダ	牛乳 ぶた肉 シュウマイ ツナフレーク	焼きそばめん こめ油 さとう	にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ ピーマン きゅうり だいこん	680 kcal 29.2 g 18.1 g 3.3 g
14 金	<入学・進級祝い献立> 赤飯	○	チキンみそカツ 小松菜のおひたし すまし汁 お祝いいちごゼリー	牛乳 チキンみそカツ とり肉 豆腐 なんと かつお節	赤飯 ごま こめ油 いちごゼリー	こまつな キャベツ にんじん 干しいたけ ぎ みつば	628 kcal 25.3 g 16.6 g 2.2 g
17 月	ごはん	○	ひじき佃煮 厚焼き玉子 もやしのひき肉炒め しめじのみそ汁	牛乳 ぶた肉 油揚げ 厚焼き玉子 煮干し ひじき佃煮	ごはん じゃがいも マロニー かたくり粉 ご ま油	にんじん もやし なら 玉ねぎ しめじ	568 kcal 22.7 g 17.4 g 2.6 g
18 火	セルフサンドパン (丸パン)	○	ハンバーグケチャップソース グリーンサラダ パンプキンポタージュ	牛乳 ハンバーグ 生クリーム	丸パン バター さとう	キャベツ ブロッコリー きゅうり 玉ねぎ かぼちゃ パセリ	642 kcal 25.1 g 24.6 g 1.9 g
19 水	ごはん	○	ギョウザ マロニーサラダ マーボー豆腐	牛乳 ぶた肉 豆腐 ギョウザ くらげ	ごはん マロニー ごま ま油 さとう かたくり粉	にんじん キャベツ きゅうり なら ねぎ 干しいたけ たけのこ	657 kcal 26.2 g 21.9 g 2.4 g
20 木	五目うどん	○	きびなごカリフライ わかめあえ	牛乳 きびなごフライ とり肉 油揚げ なんと たまご わかめ	ソフトめん こめ油	ごぼう 干しいたけ にんじん ほうれんそう ねぎ もやし えだ豆	582 kcal 26.9 g 17.8 g 2.6 g
21 金	<せんいたっぷり献立> チキンカレーライス	○	ツナサラダ くだもの(かんきつ類)	牛乳 とり肉 ツナフレーク	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 うり コーン もの	667 kcal 22.1 g 20.2 g 2.9 g
24 月	<かみかみ献立> 三色丼	○	ごま酢あえ 大根のみそ汁 かみかみデザート (芋けんぴ・小魚)	牛乳 とり肉 ぶた肉 たまご 油揚げ もずく豆 腐 煮干し	ごはん こめ油 さとう ごま ごま油 さつまいも	グリーンピース もやし にんじん ピーマン のきたけ ねぎ	588 kcal 26.0 g 19.3 g 2.0 g
25 火	コッペパン	○	いちごジャム オムレツケチャップソース キャベツサラダ 大豆入り野菜スープ	牛乳 オムレツ ベーコン 大豆	コッペパン いちごジャム	キャベツ ブロッコリー にんじん コーン こまつな 玉ねぎ	563 kcal 22.0 g 18.3 g 2.6 g
26 水	ごはん	○	赤魚白しょうゆ焼き 干草あえ 豚汁	牛乳 赤魚白しょうゆ焼き ぶ た肉 豆腐 たまご	ごはん さとう ごま油 じゃがいも こめ油	こまつな もやし にんじん だいこん ぼう こんにゃく	546 kcal 24.7 g 16.3 g 1.8 g
27 木	なかよし遠足のため お弁当持参の日						
28 金	ごはん	○	ばら焼き きゅうりとちくわあえ なめこのみそ汁	牛乳 ぶた肉 ちくわ 油揚げ 豆腐 煮干し	ごはん さとう こめ油 じゃがいも	玉ねぎ こんにゃく きゅうり もやし にんじん なめこ ねぎ	545 kcal 25.6 g 14.5 g 2.3 g

計15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602kcal たんぱく質24.1g 脂質18.3g 食塩相当量2.4g



4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	材料- たんぱく質 脂質 食塩相当量
6 木	入学式・始業式						
7 金	わかめごはん	○	肉だんご 菜種あえ もやしのみそ汁	牛乳 だんご 生揚げ まご わかめ 煮干し	肉 た ごはん	ほうれんそう ねぎ キャベツ にんじん もやし 干しいたけ	534 kcal 21.1 g 15.4 g 2.8 g
10 月	ごはん	○	いかフライ スパゲティサラダ えのきのみそ汁	牛乳 いかフライ 油揚げ わかめ こんぶ 煮干し	ごはん スパゲティ ごま ごま油 さとう こめ油	キャベツ にんじん ねぎ きゅうり コーン えだ豆 えのきたけ だいこん こまつな	591 kcal 21.5 g 16.6 g 2.3 g
11 火	<かみかみ献立> 三色丼	○	ごま酢あえ 大根のみそ汁 かみかみデザート (芋けんぴ・小魚)	牛乳 とり肉 ぶた肉 たまご 油揚げ もずく 豆腐 煮干し	ごはん こめ油 さとう ごま ごま油 さつまいも	グリーンピース もやし にんじん ピーマン だいこん ねぎ	588 kcal 25.7 g 19.5 g 1.9 g
12 水	ごはん	○	さばみそ煮 切り干し大根の炒め煮 青菜と豆腐のみそ汁	牛乳 とり肉 さつまいも揚げ 腐 さばみそ煮 煮干し	豆 ごはん さとう こめ油 じゃがいも	切り干しだいこん にんじん 干しいたけ いんげん えのきたけ こまつな ねぎ	618 kcal 23.3 g 20.4 g 2.6 g
13 木	焼きそば	○	シュウマイ レンコンサラダ	牛乳 ぶた肉 シュウマイ ツナフレーク	焼きそばめん こめ油 さとう	にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ ピーマン きゅうり だいこん レンコン	648 kcal 27.9 g 17.8 g 3.3 g
14 金	<入学・進級祝い献立> 赤飯	○	鶏唐揚げ 小松菜のおひたし すまし汁 お祝いいちごゼリー	牛乳 とり肉 なんと 豆腐 かつお節	赤飯 ごま かたくり粉 こめこ こめ油 いちごゼリー	こまつな キャベツ にんじん 干しいたけ ねぎ みつば	613 kcal 25.4 g 16.7 g 2.2 g
17 月	ごはん	○	ひじき佃煮 厚焼き玉子 もやしのひき肉炒め じゃがいものみそ汁	牛乳 ぶた肉 大豆 油揚げ 厚焼き玉子 ひじき佃煮 煮 干し	ごはん じゃがいも マロニー ごま油 かたくり粉	にんじん もやし にら 玉ねぎ にんじん しめじ	571 kcal 22.8 g 17.2 g 2.6 g
18 火	セルフサンドパン (丸パン)	○	ハンバーグケチャップソース グリーンサラダ パンブキンポタージュ	牛乳 ぶた肉 たまご 生クリーム	コッペパン パン粉 パター さとう	玉ねぎ キャベツ ブロッコリー コーン 玉ねぎ かぼちゃ パセリ	691 kcal 29.0 g 27.3 g 2.0 g
19 水	ごはん	○	ギョウザ マロニーサラダ マーボー豆腐	牛乳 ギョウザ ぶた肉 豆腐 くらげ	ごはん マロニー ごま ごま油 さとう かたくり粉	にんじん キャベツ きゅうり にら ねぎ 干しいたけ たけのこ	653 kcal 26.1 g 21.8 g 2.3 g
20 木	五目うどん	○	きびなごカリカリフライ わかめあえ	牛乳 きびなごカリカリフライと り肉 油揚げ たまご な ると わかめ	ソフトめん こめ油	ごぼう 干しいたけ にんじん ほうれんそう ねぎ キャベツ	575 kcal 25.6 g 17.3 g 2.7 g
21 金	チキンカレーライス	○	ツナサラダ くだもの(かんきつ類)	牛乳 とり肉 ツナフレーク	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 にんじん きゅうり コーン くだもの	658 kcal 21.8 g 19.9 g 2.9 g
24 月	<減塩献立> 焼き肉丼	○	チンゲン菜のスープ フルーツポンチ	牛乳 ぶた肉 豆腐	ごはん こめ油 ごま油 さとう ごま マスカットゼリー	ピーマン にんじん ねぎ もやし キャベツ りんご 玉 ねぎ チンゲンサイ レモン バナナ みかん バイナップル桃	600 kcal 19.8 g 15.6 g 1.4 g
25 火	<せんいたっぷり献立> コッペパン	○	いちごジャム ポテトチーズ焼き キャベツサラダ 大豆入り野菜スープ	牛乳 とり肉 ウィンナー 大豆 チーズ	コッペパン いちごジャム じゃがいも こめ油	玉ねぎ しめじ キャベツ ブロッコリー にんじん コーン	591 kcal 24.3 g 20.3 g 2.7 g
26 水	ごはん	○	鮭の塩焼き 千草あえ 豚汁	牛乳 さけ たまご ぶた肉 豆腐	ごはん じゃがいも こめ油 さとう ごま油	ねぎ こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう こんにゃく	554 kcal 25.3 g 16.3 g 2.2 g
27 木	スパゲティミートソース	○	コロケ コーンサラダ	牛乳 ぶた肉 チーズ コロケ	スパゲティ バター さとう こめ油	にんじん 玉ねぎ ピーマン トマト ブロッコリー コーン キャベツ	716 kcal 28.0 g 26.7 g 2.8 g
28 金	ごはん	○	ばら焼き きゅうりとちくわあえ なめこのみそ汁	牛乳 ぶた肉 ちくわ 油揚げ 豆腐 煮干し	ごはん さとう こめ油	玉ねぎ こんにゃく きゅうり もやし にんじん なめこ だいこん ねぎ	535 kcal 25.2 g 14.4 g 2.4 g

計16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608kcal たんぱく質24.5g 脂質18.9g 食塩相当量2.5g



4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	材料- たんぱく質 脂質 食塩相当量
6 木	入学式・始業式						
7 金	給食なし						
10 月	<入学・進級祝い献立> 赤飯	○	鶏唐揚げ 菜種あえ すまし汁 祝いいちごゼリー	牛乳 とり肉 たまご とり肉 豆腐 なると	ごはん ごま かたくり粉 米粉 米油 いちごゼリー	菜の花 もやし にんじん えのきたけ ねぎ みつば	722 kcal 29.7 g 21.7 g 3.1 g
11 火	給食なし						
12 水	<減塩献立> ビビンバ丼	○	チンゲン菜のスープ フルーツポンチ	牛乳 ぶた肉 油揚げ のり	ごはん ごま油 さとう 米油 ごま さとう マスカットゼリー	もやし ほうれんそう にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ 干しいたけ みかん パイナップル 桃 バナナ レモン	771 kcal 23.9 g 20.6 g 2.1 g
13 木	みそラーメン	○	ギョウザ 小松菜のナムル	牛乳 ぶた肉 大豆	中華めん 米油 ごま油 さとう ごま	にんじん キャベツ もやし コーン なら メンマ ねぎ こまつな だいこん	788 kcal 32.7 g 18.9 g 2.6 g
14 金	ごはん	○	白身魚フライ スパゲティサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 白身魚フライ 油揚げ 煮干し	ごはん スパゲティ ごま ごま油 さとう じゃがいも 米油	キャベツ にんじん 枝豆 コーン きゅうり ねぎ えのきたけ だいこん	717 kcal 24.6 g 17.6 g 2.9 g
17 月	ごはん	○	ひじき佃煮 厚焼き玉子 もやしのひき肉炒め 大根のみそ汁	牛乳 ひじき佃煮 厚焼き玉子 とり肉 大豆 生揚げ 煮干し	ごはん マロニー 米油 かたくり粉 ごま油	にんじん もやし なら なめこ だいこん ねぎ	721 kcal 28.3 g 21.1 g 3.2 g
18 火	1・2年生学習旅行 (※ 3年生弁当持参日)						
19 水	ごはん	○	赤魚香味焼き 五目きんぴら 豆腐のみそ汁	牛乳 赤魚 豚肉 油揚げ 豆腐 煮干し	ごはん 米油 ごま油 さとう ごま	ねぎ こんにゃく ごぼう にんじん いんげん 干しいたけ こまつな 玉ねぎ	720 kcal 29.9 g 19.7 g 2.7 g
20 木	焼きそば	○	シュウマイ 中華あえ バナナ	牛乳 シュウマイ 豚肉 かにかまぼこ	焼きそばめん 米油 さとう ごま油	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン だいこん きゅうり バナナ	880 kcal 34.9 g 18.4 g 3.1 g
21 金	チキンカレーライス	○	ひじきのツナあえ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ひじき ツナフレーク ヨーグルト	ごはん じゃがいも 米油 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ にんじん パセリ りんご ブロッコリー キャベツ	911 kcal 27.7 g 24.9 g 3.8 g
24 月	<かみかみ献立> ごはん	○	ばら焼き 磯あえ かき玉汁 かみかみデザート	牛乳 豚肉 たまご 豆腐 のり 大豆 こんぶ 煮干し	ごはん さとう 米油 アーモンド ごまクラッカー ひまわりの種 松の実 かぼちゃの種	玉ねぎ なら りんご キャベツ ほうれんそう にんじん 干しいたけ ねぎ なら	747 kcal 34.1 g 19.9 g 3.3 g
25 火	<せんいたっぷり献立> 食パン	○	きなこクリーム ポテトチーズ焼き キャベツサラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 大豆 ウィンナー チーズ	食パン きなこクリーム じゃがいも 米油 三温糖	玉ねぎ しめじ にんじん ブロッコリー キャベツ コーン こまつな	780 kcal 29.2 g 30.6 g 2.9 g
26 水	三色丼	○	ごま酢あえ 凍り豆腐のみそ汁 果物(柑橘類)	牛乳 鶏肉 たまご 油揚げ 凍り豆腐 煮干し	ごはん 米油 さとう ごま ごま油	玉ねぎ グリンピース もやし にんじん ピーマン だいこん 干しいたけ ねぎ 果物(柑橘類)	762 kcal 31.7 g 21.0 g 2.8 g
27 木	五目うどん	○	手作りかき揚げ わかめあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ なると いか かにかまフレーク さくらえび わかめ	ソフトめん 小麦粉 米油	にんじん 干しいたけ こまつな ねぎ 玉ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	774 kcal 32.5 g 15.6 g 3.9 g
28 金	ごはん	○	パオズ マロニーサラダ マーボー豆腐	牛乳 パオズ 豚肉 豆腐 くらげ	ごはん マロニー ごま ごま油 さとう かたくり粉	にんじん キャベツ きゅうり なら ねぎ たけのこ 干しいたけ	822 kcal 31.0 g 24.4 g 2.8 g

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。

4月栄養価平均 エネルギー778kcal たんぱく質30.0g 脂質21.1g 食塩相当量3.0g