

# 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 ミルメーク	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 ミルメーク	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