

# 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います。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よう。

