



# 3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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	<ひな祭り献立> ちらし寿司	○	ごまあえ すまし汁 ひなあられ	牛乳 油揚げ たまご のり とり肉 豆腐 なた	ごはん さとう ごま ひなあられ	にんじん 干しいたけ しょうが きぬさや ほうれん草 もやし ねぎ みつば	545 kcal 19.9 g 14.9 g 2.1 g
4 月	<減塩献立> ごはん	○	ばら焼き 干草あえ じゃがいものみそ汁	牛乳 ぶた肉 たまご 油揚げ 煮干し	ごはん こめ油 さとう ごま じゃがいも	玉ねぎ こんにやく りんご ほうれん草 もやし 小松菜	567 kcal 25.3 g 16.1 g 2.0 g
5 火	ごはん	○	とりつくね和風だれ 小松菜サラダ なめこ汁	牛乳 とりつくね ツナフレーク 豆腐 煮干し	ごはん かたくり粉 こめ油 さとう じゃがいも	小松菜 キャベツ きゅうり なめこ ねぎ 白菜	592 kcal 22.2 g 20.9 g 2.2 g
6 水	ごはん	○	赤魚の三味焼き ひじきの炒め煮 すいとん汁	牛乳 赤魚 ひじき 油揚げ 大豆 とり肉 煮干し	ごはん ごま さとう こめ油 すいとん	ねぎ にんじん ごぼう いんげん こんにやく 白菜 大根 干しいたけ	613 kcal 25.8 g 18.8 g 2.1 g
7 木	わかめうどん	○	もちいなり キャベツとツナのサラダ	牛乳 わかめ とり肉 なた 油揚げ ツナフレーク 大豆	ソフトめん さとう ごま油 もち	ごぼう 干しいたけ にんじん ねぎ キャベツ コーン	585 kcal 26.1 g 14.3 g 2.4 g
8 金	ごはん	○	とりのから揚げ 大根サラダ もやしのみそ汁 プリン	牛乳 とり肉 かにかま 油揚げ 煮干し	ごはん かたくり粉 上新粉 大豆油 じゃがいも プリン	大根 きゅうり コーン ねぎ もやし	681 kcal 24.7 g 18.8 g 2.7 g
11 月	ごはん	○	ひじき入りシューマイ 春雨サラダ 八宝菜	牛乳 ひじき入りシューマイ たまご ぶた肉 いか うずら卵	ごはん 春雨 ごま ごま油 さとう こめ油 かたくり粉	にんじん キャベツ きゅうり 白菜 チンゲン菜 玉ねぎ	606 kcal 23.6 g 18.1 g 2.2 g
12 火	ピザトースト	○	イタリアンサラダ コンソメスープ ーロりんごゼリー	牛乳 ベーコン チーズ ウインナー	食パン こめ油 じゃがいも ーロりんごゼリー	玉ねぎ ピーマン キャベツ ブロッコリー にんじん コーン チンゲン菜	710 kcal 28.4 g 31.8 g 2.5 g
13 水	<かみかみ献立> ごはん	○	納豆 キャベツの浅漬け 豚汁	牛乳 納豆 ぶた肉 豆腐	ごはん じゃがいも こめ油	キャベツ きゅうり にんじん 大根 ごぼう こんにやく	569 kcal 24.6 g 15.5 g 2.0 g
14 木	スパゲティミートソース	○	かぼちゃコロッケ フレンチサラダ	牛乳 ぶた肉 チーズ	スパゲティ バター さとう こめ油 小麦粉 パン粉 大豆油	にんじん 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ キャベツ きゅうり コーン	750 kcal 28.5 g 26.7 g 3.0 g
15 金	<せんいたっぷり献立> ポークカレーライス (麦ごはん)	○	コーンサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	麦ごはん じゃがいも こめ油	玉ねぎ にんじん りんご キャベツ コーン	782 kcal 21.8 g 26.4 g 3.3 g
18 月	ごはん	○	さばの竜田あげ ごま酢あえ えのきのみそ汁	牛乳 さば 油揚げ 豆腐 煮干し	ごはん 大豆油 かたくり粉 ごま油 ごま さとう じゃがいも	もやし にんじん ピーマン えのき ねぎ	604 kcal 24.0 g 19.3 g 2.1 g
19 火	<卒業お祝い献立> セルフサンドパン (食パン)	○	ハンバーグケチャップソース コールスローサラダ オニオンスープ お祝いデザート	牛乳 ハンバーグ ベーコン	食パン お祝いデザート	キャベツ きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ	715 kcal 24.9 g 27.6 g 3.2 g
21 木	みそラーメン	○	ジャコ入りサラダ みかんゼリー	牛乳 ぶた肉 ちりめんじゃこ のり	中華めん ごま油 さとう ごま みかんゼリー	にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ もやし コーン 大根 きゅうり	582 kcal 26.6 g 13.7 g 3.4 g
22 金	卒業式 ~ご卒業おめでとうございます~						

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。



3月栄養価平均 エネルギー636kcal たんぱく質24.7g 脂質20.2g 食塩相当量2.5g