



令和6年 3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 エネルギーのもとなるもの	【栄養価】				家で食 べてほ しい食 品	お休みの 学校
						エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分		
1	金	桃の節句行事食 スパゲティミートソース さつまいもコロッケ マリネサラダ ひなまつりゼリー	牛乳 ぶた肉 ロースハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー パセリ にんにく トマト キャベツ ブロッコリー	スパゲッティ ごむぎこ バター さとう オリーブ油 だいたず油 さつまいもコロッケ ゼリー	577 206 224 26 687 248 267 32 649 302 310 4.1	大豆製品				
4	月	カミカミ給食 ごはん 白身魚のチーズパン粉やき 五目きんぴら とうにゅうみそ汁	牛乳 たら チーズ とり肉 あぶらあげ とうにゅう みそ	にんにく パセリ ごぼう にんじん こんにゃく しめじ いんげん だいこん みずな	ごはん パン粉 オリーブ油 さとう ごま油 ごま ごめ油 さといも	494 247 148 16 638 310 181 2 803 372 206 25	海 そう				
5	火	ごはん 福島県産ぶたみそカツ はるさめサラダ なめこ汁	牛乳 ぶたみそカツ ロースハム わかめ とうふ みそ	にんじん もやし きゅうり なめこ こまつな	ごはん だいたず油 はるさめ ごま ごま油 さとう じゃがいも	511 194 155 16 632 229 179 2.0 -	さかな	中学校			
6	水	減量ごはん さんまみそそれに ちくぜんにもやしのみそ汁	牛乳 さんま とり肉 あぶらあげ わかめ みそ	だいこん たけのこ にんじん ごぼう こんにゃく ほししいたけ いんげん もやし ねぎ	減量ごはん さといも さとう ごめ油	532 214 191 1.8 667 254 218 2.1 -	くだもの	中学校			
7	木	ハッシュドポーク(麦ごはん) かいそうサラダ テコボン	牛乳 ぶた肉 かいそう かまぼこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム まいたけ グリンピース にんにく だいこん きゅうり コーン テコボン	麦ごはん バター ハヤシルッ	518 178 146 2 647 218 173 2.4 -	緑黄色野菜	中学校			
8	金	食パン クリスピーチキン 大根とまわかめのサラダ ポークビーンズ いちごジャム	牛乳 とり肉 まわかめ かまぼこ だいたず ぶた肉	だいこん きゅうり にんにく たまねぎ にんじん パセリ	食パン 卵不使用マヨネーズ パン粉 コーンフレーク さとう じゃがいも オリーブ油 ジャム	- - - - 695 321 232 3.1 842 385 269 3.8	きのこ	幼稚園			
11	月	減塩給食 ごはん ぶた肉のしょうがやき フレンチサラダ こまつなのみそ汁	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ	しょうが にんにく キャベツ コーン ブロッコリー こまつな たまねぎ	ごはん ぶ	508 210 199 1.5 651 261 243 1.9 812 310 277 2.3	さかな				
12	火	キムタクごはん りっちゃんサラダ チンゲンサイスーフ お祝いデザート	牛乳 ぶた肉 たまご きりこんぶ かつおぶし とうふ なると	にんじん たくあん はくさい にんにく キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ チンゲンサイ ねぎ	ごはん ごま油 かたくりこ お祝い紅白ゼリー	486 162 140 23 610 201 167 2.9 754 238 186 3.6	種実類				
13	水	大根若菜ごはん 鮭のからあげレモンしょうゆ チーズおかかあえ 肉みそスープ	牛乳 さけ チーズ かつおぶし ぶた肉 だいたず みそ	大根若菜 しょうが レモン キャベツ きゅうり にんじん にんにく もやし たまねぎ きくらげ ねぎ	ごはん かたくりこ だいたず油 さとう ごめ油 ごま油	501 229 170 2.3 644 290 207 2.9 -	海 そう	中学校			
14	木	麦ごはん あげきょうざ もやしのひき肉いため なめこスープ	牛乳 ぎょうざ ぶた肉 だいたず とうふ	にんにく にんじん もやし なら なめこ ねぎ しょうが	麦ごはん だいたず油 はるさめ かたくりこ ごま油 じゃがいも	- - - - 645 209 177 1.9 783 241 189 2.2	緑黄色野菜	幼稚園			
15	金	せわれコッパン ウインナーケチャップあえ ブロッコリーサラダ マカロニのクリームに	牛乳 ウインナー ロースハム とり肉 生クリーム	ブロッコリー キャベツ コーン にんじん たまねぎ パセリ	せわれコッパン バター さとう マカロニ じゃがいも ベジマメルッ	- - - - 694 254 331 2.9 884 315 410 3.8	大豆製品	幼稚園			
18	月	ごはん さばのみそに ささみのこまあえ 大根のみそ汁	牛乳 さば みそ とり肉 あぶらあげ しみとうふ	もやし こまつな にんじん コーン だいこん ねぎ	ごはん ごま さとう	- - - - 628 275 209 2.2 810 343 253 2.7	きのこ	幼稚園			
19	火	ごはん とりつくねチーズやき ポテトサラダ はくさいのみそ汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 チーズ ロースハム なまあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん きゅうり コーン はくさい ししいたけ ねぎ	ごはん パン粉 卵不使用マヨネーズ じゃがいも	- - - - 717 292 300 2.4 894 348 350 2.9	くだもの	幼稚園			
21	木	清流豚カレーライス(麦ごはん) ひじきとチーズのサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ひじき チーズ ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご えだまめ キャベツ コーン	麦ごはん ごめ油 じゃがいも カレールッ	- - - - 743 255 226 2.4 962 314 276 2.9	さかな	幼稚園			

- ★ 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。
- ★ 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。

3月栄養価平均(幼稚園)	516	20.5	17.2	1.9
(小学校)	664	25.8	22.2	2.4
(中学校)	839	31.7	27.2	3.0

春休み中も栄養バランスの良い食生活を心がけましょう!

コレがアカー

休日の昼食 ○○だけ??

学校が休みになると、生活リズムがくずれたり、食事がおろそかになってしまいがちです。特に夏休みなどの長期休暇は、そうめんやおにぎりなど主食ばかりの料理に偏りがちです。肉・魚介・卵などの主菜になるものや、野菜・果物などを追加するようにしましょう。

めんだけ 菓子パンだけ おにぎりだけ

栄養バランスクローバー

全部の葉っぱをそろえて元気に!