



3月 給食よていこんだてひょう



令和6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
3月	<ひな祭り献立> ちらし寿司	○	メバルの塩こうじ漬け ごまあえ すまし汁 ひなあられ	牛乳 油揚げ たまご のり メバルの塩こうじ漬け 鶏肉 豆腐 なんと	ちらし寿司 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	570 kcal 26.9 g 15.8 g 2.4 g
4火	<かみかみ献立> ごはん	○	イカメンチカツ きんぴらごぼう 厚揚げのみそ汁	牛乳 イカメンチカツ 厚揚げ 煮干し	ごはん 大豆油 こめ油 さとう ごま	ごぼう にんじん こんにゃく いんげん 干しいたけ 白菜 小松菜 ねぎ	616 kcal 21.0 g 18.2 g 2.3 g
5水	<せんいたつぷり献立> ごはん	○	納豆 塩こんぶあえ 肉じゃが	牛乳 納豆 塩こんぶ 豚肉	ごはん ごま ごま油 じゃがいも さとう ごま こめ油	キャベツ 大根 きゅうり にんじん しょうが 玉ねぎ 干しいたけ こんにゃく グリーンピース	623 kcal 26.0 g 17.5 g 2.3 g
6木	五目うどん	○	もちいなり もやしの香味あえ	牛乳 鶏肉 油揚げ なんと 糸かまぼこ	ソフト麺 もち ごま さとう ごま油	干しいたけ にんじん ごぼう 小松菜 ねぎ もやし キャベツ	583 kcal 27.4 g 14.4 g 3.3 g
7金	<6年生が考えた献立③> ごはん	○	鶏のから揚げ ポテトサラダ 豆腐のみそ汁 プリン	牛乳 鶏肉 ロースハム 豆腐 煮干し	ごはん じゃがいも かたくり粉 じょうしん粉 大豆油 マヨネーズ プリン	しょうが 玉ねぎ きゅうり にんじん 白菜 小松菜 えのき	792 kcal 26.2 g 32.2 g 2.2 g
10月	<減塩献立> ごはん	○	豚肉のしょうが焼き ひじきのマリネ 根菜ごま汁 一口いちごゼリー	牛乳 豚肉 ひじき ロースハム 油揚げ 煮干し	ごはん こめ油 さとう さとも ごま 一口いちごゼリー	しょうが コーン キャベツ 大根 にんじん ごぼう ねぎ	642 kcal 24.6 g 23.3 g 2.1 g
11火	ココア揚げパン	○	スペイン風オムレツ グリーンサラダ コンソメジュリアンヌ	牛乳 スペイン風オムレツ ベーコン	コッペパン ミルクココア さとう 大豆油	キャベツ ブロッコリー きゅうり にんじん 玉ねぎ セロリー	633 kcal 21.8 g 24.8 g 2.6 g
12水	ごはん	○	さばのみそ煮 ほうれん草のいそあえ のっぺい汁	牛乳 さばのみそ煮 のり 鶏肉 油揚げ	ごはん さとも かたくり粉	ほうれん草 もやし にんじん 干しいたけ 大根 ねぎ	612 kcal 25.3 g 19.9 g 2.2 g
13木	みそラーメン	○	春雨サラダ クリーム大福	牛乳 豚肉 ロースハム	中華めん こめ油 春雨 ごま ごま油 さとう クリーム大福	にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ もやし チンゲンサイ にんにく しょうが きゅうり	623 kcal 25.1 g 17.1 g 3.1 g
14金	ポークカレーライス	○	コーンサラダ ブルーベリーゼリー	牛乳 豚肉	ごはん じゃがいも こめ油 ブルーベリーゼリー	玉ねぎ にんじん りんご しょうが にんにく パセリ キャベツ きゅうり コーン	698 kcal 20.6 g 22.3 g 3.3 g
17月	ごはん	○	ひじき入りシューマイ ホイコーロー ワンタンスープ	牛乳 ひじき入りシューマイ 豚肉 鶏肉	ごはん さとう ごま油 こめ油 ワンタン	にんじん ピーマン キャベツ ねぎ しょうが にんにく もやし なら 玉ねぎ	591 kcal 24.2 g 17.0 g 2.2 g
18火	食パン	○	マーシャルビンズ チーズハムサンドフライ イタリアンサラダ コンソメスープ	牛乳 チーズハムサンドフライ ウインナー	食パン マーシャルビンズ じゃがいも 大豆油	キャベツ ブロッコリー コーン にんじん 玉ねぎ パセリ	640 kcal 18.5 g 23.9 g 2.1 g
19水	<卒業お祝い献立> ごはん	○	ハンバーグデミグラスソース グリーンサラダ たまごスープ お祝いデザート	牛乳 ハンバーグ ベーコン 豆腐 たまご なんと	ごはん バター さとう かたくり粉 お祝いデザート	キャベツ にんじん きゅうり 小松菜	664 kcal 23.9 g 24.0 g 2.7 g
21金	卒業式 ~ご卒業おめでとうございます~						

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。



3月栄養価平均 エネルギー637kcal たんぱく質24.0g 脂質20.8g 食塩相当量2.5g

