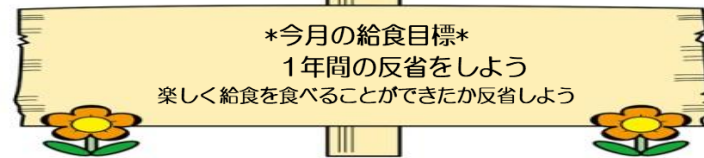




こんだてひょう



白河市立関辺小学校

日	献立名	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	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	日	献立名	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	1人分 - 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 牛乳 県産鶏つくね ほうれん草のごま和え すまし汁・ひなあられ	たまご 鶏つくね 鶏肉 豆腐	のり 牛乳	麦ご飯 砂糖 花ふ ひなあられ	ごま きぬさや ほうれんそう にんじん こまつな	れんこん だけのこ かんぴょう 干しいいけ もやし たまごだけ	675 kcal 27.4 g 16.9 g 3.3 g	☆白河センター献立☆ 麦ご飯 牛乳 鮭の三味焼き ひじきの煮物 すいとん汁	鮭 油揚げ 大豆 鶏肉	牛乳 ひじき	麦ご飯 砂糖 すいとん	ごま 植物油	にんじん こまつな	しょうが ごぼう こんにゃく はくさい だいこん 干し椎茸	635 kcal 30.8 g 17.1 g 2.2 g		
4火	白河ラーメン 牛乳 ニラまんじゅう 切干し大根サラダ 冷凍パイ	ニラまんじゅう 焼き豚 なると ロースハム	牛乳	中華めん(ワタメ) 砂糖	植物油	ほうれんそう にんじん	メンマ しょうが にんにく ねぎ 切干しだいこん きゅうり キャベツ パイナップル	586 kcal 24.2 g 18.5 g 3.1 g	食パン(2枚) 牛乳 はちみつ&マーガリン ハンバーグ フレンチサラダ・ クリームシチュー	ハンバーグ ロースハム ベーコン	牛乳	食パン はちみつ 砂糖 じゃがいも	マーガリン 植物油	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし	662 kcal 27.6 g 29.9 g 3.1 g	
5水	<減塩メニューの日> 麦ご飯 牛乳 豚のみそ焼き 野菜と油あげのごま酢和え なめこのみそ汁	豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳	麦ご飯 砂糖	ごま ごま油	にんじん	もやし きゅうり なめこ はくさい ねぎ	586 kcal 23.2 g 19.0 g 2.1 g	ボークカレー 牛乳 海そうサラダ フルーツポンチ	豚肉 ロースハム	牛乳 海藻サラダ	麦ご飯 じゃがいも 砂糖 甘みあっさりみ かん・パイ	有塩バター 植物油 ごま油	にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ セロリー にんにく しょうが こんにゃく もやし きゅうり バナナ	794 kcal 23.2 g 31.3 g 3.6 g	
6木	パンパン 牛乳 手作りミートグラタン シャキシャキサラダ コーンスープ	豚ひき肉 えだまめ たまご ベーコン	牛乳 チーズ	パンパン マカロニ ダイスポテト 砂糖 かたくり粉	有塩バター 植物油	パセリ にんじん	玉ねぎ キャベツ とうもろこし マッシュルーム れんこん きゅうり だいこん	852 kcal 30.8 g 31.8 g 3.6 g	★6年生希望献立★ 三色ご飯 牛乳 春雨サラダ 豚汁 バナナアイスクリーム	鶏ひき肉 たまご えだまめ ロースハム 豚肉 豆腐	牛乳	麦ご飯 砂糖 はるさめ さといも アイスクリーム	植物油 ごま油 ごま	にんじん	もやし キャベツ きゅうり ごぼう だいこん はくさい こんにゃく ねぎ	786 kcal 32.3 g 27.2 g 1.9 g	
7金	鶏五目ご飯 牛乳 きのこ信田 小松菜ともやしのおかか和え あさりのみそ汁	鶏肉 きのこ信田 かつお節 あさり 油揚げ	牛乳 わかめ	鶏五目ご飯	ごま	こまつな にんじん	ごぼう もやし 干しいいけ ねぎ	557 kcal 25.0 g 14.7 g 2.2 g	スパゲティナポリタン 牛乳 チキンナゲット ブロッコリーサラダ 果物(いちご)	ウィンナー チキンナゲット	牛乳	スパゲッティ 砂糖	オリーブ油 有塩バター 植物油	にんじん 青ピーマン トマト ブロッコリー	玉ねぎ にんにく しょうが とうもろこし キャベツ いちご	765 kcal 28.3 g 29.4 g 2.3 g	
10月	麦ご飯 牛乳 さんまの蒲焼き 和風サラダ 豆腐のみそ汁	さんま ロースハム 豆腐	牛乳 わかめ	麦ご飯 薄力粉 砂糖	植物油 ごま	にんじん こまつな	しょうが キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	649 kcal 24.1 g 22.0 g 2.8 g	わかめご飯 牛乳 鶏の唐揚げ ほうれんそうのおひたし 具だくさんみそ汁・ 果物(せとか)	鶏肉 豆腐	わかめ 牛乳	わかめご飯 かたくり粉 じゃがいも	植物油	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが もやし しめじ だいこん ねぎ 干しいいけ せとか	614 kcal 27.1 g 15.7 g 2.5 g	
11火	防災非常食メニュー 救給カレー 牛乳 さけるチーズ 果物(バナナ)	救給カレー 牛乳 さけるチーズ 果物(バナナ)	牛乳 チーズ	救給カレー		バナナ	539 kcal 12.8 g 24.1 g 1.6 g	☆ひなまつり☆ ひなまつりは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句の一つ「上巳(じょうし)の節句」が起源で季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。 桃の花やひな人形を飾り、様々な願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。								3月の児童 (8～9歳) の栄養価平均	669 kcal 25.9 g 22.9 g 2.6 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。 ※ 材料の都合により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。																	

