

3月学校給食献立予定表

令和7年3月

白河市立白河第二小学校

日 曜	献立名		あ か 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 もとなるもの	家で食べ てほしい 食品	栄養価	
							エネルギー たんぱく質 脂質	食塩
3月	【桃の節句 行事食】 青じそごはん 花型豆腐ハンバーグ 菜の花和え すまし汁 さくらもち		牛乳 とうふ とりにく	マッシュルーム なのはな もやし にんじん こまつな たまねぎ	ごはん バター さとう ごま ふ さくらもち	さ か な	E: 641 P: 21.8 F: 14.5	塩 3.1 g
4火	カレーうどん もち米蒸しだんご ミモザサラダ		牛乳 とりにく ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが キャベツ フロccoliリー コーン	ソフトめん じゃがいも あぶら もちごめ パンこ でんぶん	かいそう	E: 775 P: 32.0 F: 25.1	塩 3.1 g
5水	【減塩メニューの日】 麦ごはん さわらの西京焼き 野菜炒め 大根汁		牛乳 さわら みそ ウインナー とうふ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん もやし ビーマン だいこん ねぎ	むぎごはん さとう あぶら じゃがいも	くだもの	E: 617 P: 25.6 F: 18.5	塩 2.0 g
6木	【6年3組 リクエスト献立】 米粉パン とり肉の竜田揚げ はるさめサラダ たまごスープ いちごタルト		牛乳 とりにく ベーコン たまご わかめ なまクリーム	しょうが もやし にんじん きゅうり たまねぎ パセリ いちご	こめごはん でんぶん あぶら こむぎこ はるさめ さとう	きのこ	E: 801 P: 33.3 F: 39.4	塩 3.0 g
7金	麦ごはん メンチカツ 大根サラダ 大豆の磯煮		牛乳 ぎゅうにく ベーコン ひじき だいず とりにく さつまあげ	だいこん キャベツ きゅうり ごぼう にんじん	むぎごはん あぶら じゃがいも こんにゃく	くだもの	E: 755 P: 30.5 F: 24.2	塩 2.8 g
10月	ゆかりごはん 豚肉のしょうが焼き いそ香和え ごまみそ汁		牛乳 ぶたにく のり あぶらあげ みそ	しょうが たまねぎ パセリ こまつな もやし にんじん だいこん はくさい	ごはん じゃがいも ごま	きのこ	E: 558 P: 24.1 F: 13.9	塩 2.7 g
11火	スパゲティナポリタン りんごサラダ ヨーグルト		牛乳 ベーコン あさり チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん ビーマン トマト パセリ キャベツ りんご	スパゲティ あぶら パター さとう	だいず製品	E: 677 P: 26.3 F: 26.0	塩 2.3 g
12水	麦ごはん ツナ入り厚焼きたまご 切り昆布の炒め煮 わかめ汁		牛乳 たまご ツナ きりこぶ みそ さつまあげ わかめ とうふ	にんじん ねぎ だいこん	むぎごはん さとう あぶら いとこんにゃく じゃがいも	きのこ	E: 607 P: 22.5 F: 19.5	塩 2.6 g
13木	【ひと口30回カミカミ給食】 ごはん 手作りふりかけ イカの香味焼き さつまいも汁 ひじきとごぼうのサラダ		かたくちいわし イカ ひじき ツナ ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが キャベツ ごぼう にんじん なめこ しめじ はくさい ねぎ	ごはん ごま さとう さつまいも マヨネーズ あぶら	乳製品	E: 514 P: 24.7 F: 12.9	塩 2.4 g
14金	麦ごはん ボークカレー 糸かまサラダ ブルーベリーゼリー		牛乳 ぶたにく だいず かまぼこ	しょうが たまねぎ にんじん パセリ だいこん きゅうり	むぎごはん あぶら じゃがいも バター	かいそう	E: 723 P: 24.8 F: 21.1	塩 2.3 g
17月	麦ごはん とり肉とこんにゃくのごまみそ和え えだまめサラダ 小松菜汁		牛乳 とりにく みそ チーズ あぶらあげ	しょうが キャベツ えだまめ コーン こまつな だいこん	むぎごはん でんぶん あぶら こんにゃく ごま じゃがいも さとう	さ か な	E: 695 P: 28.6 F: 19.7	塩 2.3 g
18火	みそラーメン 茎わかめ和え ミニ肉まん		牛乳 ぶたにく あさり みそ くきわかめ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ コーン ねぎ チンゲンサイ もやし きゅうり	ちゅうかめん あぶら さとう こま こむぎこ	くだもの	E: 606 P: 26.5 F: 16.6	塩 3.6 g
19水	麦ごはん ハンバーグおろしソース マカロニサラダ かぼちゃのみそ汁 シューアイス		牛乳 ぶたにく きゅうにく みそ たまご ツナ あぶらあげ	たまねぎ だいこん キャベツ にんじん きゅうり かぼちゃ	むぎごはん パンこ さとう マカロニ マヨネーズ	きのこ	E: 795 P: 32.3 F: 27.1	塩 2.2 g
20木	春 分 の 日							
21金	卒 業 証 書 授 与 式							

- ★ 栄養価の欄の「E」「P」「F」は、1食あたりの栄養価を表示しています。E（エネルギー）：kcal、P（たんぱく質）：g、F（脂質）：g、塩（食塩）：gです。
小学校の基準量は、3～4年生で、エネルギー650kcal、たんぱく質26.0g、脂質20.0g、食塩2.0gです。
今月の平均栄養量は、エネルギー674kcal、たんぱく質27.2g、脂質21.4g、食塩2.6gです。
- ★ 白河市では、食育の一環として、子どもたちから薄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」としてお知らせしますので、ご家庭でも参考にしてください。
- ※ 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。
- ※ 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。