

4月学校給食献立予定表

令和7年4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
8 火	【入学・進級お祝い給食】 スパゲティミートソース キャベツサラダ さくらゼリー		牛乳 ぎゅうにく ふたにく	たまねぎ パセリ トマト キャベツ ブロッコリー ビーマン	スパゲティ あぶら さとう バター	さかな	E: 573 P: 24.0 F: 19.0	塩 1.5g
9 水	麦ごはん 鮭の塩焼き ひじきのツナサラダ 大根汁		牛乳 さけ ひじき ツナ だいず とうふ みそ	にんじん だいこん こまつな	むぎごはん マヨネーズ じゃがいも	きのこ	E: 642 P: 33.6 F: 19.9	塩 2.7g
10 木	食パン 牛乳 いちごマーガリン とり肉のレモンソース 青菜のチーズ和え たまごスープ		牛乳 とりにく チーズ わかめ たまご ベーコン	レモン こまつな キャベツ たまねぎ パセリ	しよくパン マーガリン でんぶ あぶら さとう	くだもの	E: 645 P: 29.5 F: 26.2	塩 3.0g
11 金	麦ごはん ボークカレー ごぼうサラダ ジュシーフルーツ		牛乳 ふたにく だいず	しょうが たまねぎ にんじん パセリ ごぼう きゅうり キャベツ ジュシーフルーツ	むぎごはん あぶら じゃがいも バター マヨネーズ ごま	さかな	E: 750 P: 24.9 F: 26.4	塩 2.1g
14 月	麦ごはん 厚焼きたまご わかめソテー なめこ汁		牛乳 たまご とりにく ふたにく わかめ とうふ みそ	にんじん ねぎ もやし たけのこ なめこ だいこん	むぎごはん さとう あぶら ごま じゃがいも	きのこ	E: 607 P: 24.7 F: 18.9	塩 2.1g
15 火	お 弁 当 持 参 日							
16 水	ゆかりごはん 和風グラタン スイートポテトサラダ すまし汁		牛乳 あつあげ ふたにく みそ チーズ ベーコン とりにく	たまねぎ マッシュルーム ビーマン にんじん きゅうり コーン えのきたけ きりぼしだいこん ほうれんそう	ごはん あぶら さとう さつまいも マヨネーズ	くだもの	E: 692 P: 24.1 F: 24.0	塩 3.1g
17 木	ひと口30回カミカミ給食 ごはん 手作りふりかけ さばのみそ焼き 五目きんぴら 豚汁		さば みそ ちりめんじゃこ さば さつまあげ ふたにく とうふ	しょうが にんじん ごぼう たけのこ れんこん だいこん はくさい	ごはん ごま さとう じゃがいも こんにゃく あぶら	乳製品	E: 524 P: 27.2 F: 10.8	塩 2.8g
18 金	麦ごはん 揚げ豆腐の肉みそあんかけ おかか和え かきたま汁		牛乳 とうふ とりにく たまご	しょうが たまねぎ こねぎ キャベツ もやし にんじん こまつな	むぎごはん でんぶ こむぎこ あぶら さとう	さかな	E: 671 P: 27.3 F: 21.8	塩 1.9g
21 月	三色ごはん 大根サラダ 肉みそスープ ヨーグルト		牛乳 とりにく ふたにく たまご ベーコン みそ ヨーグルト	しょうが えだまめ だいこん レタス きゅうり にんじん キャベツ もやし ねぎ	ごはん あぶら さとう はるさめ ごま	かいそう	E: 761 P: 32.4 F: 27.3	塩 2.5g
22 火	五目うどん エビとじゃこのかき揚げ 即席漬		牛乳 とりにく エビ ちりめんじゃこ だいず	にんじん ごぼう しいたけ たけのこ こまつな ねぎ たまねぎ きゅうり キャベツ	ソフトめん こむぎこ あぶら	くだもの	E: 603 P: 27.4 F: 17.1	塩 3.0g
23 水	麦ごはん とり肉のみそマヨ焼き ツナ和え 小松菜汁		牛乳 とりにく みそ チーズ ツナ あぶらあげ	たまねぎ ビーマン キャベツ こまつな にんじん だいこん	むぎごはん マヨネーズ じゃがいも	きのこ	E: 648 P: 27.4 F: 23.6	塩 2.1g
24 木	丸パン 牛乳 スライスチーズ 白身魚フライ 海そうサラダ 野菜スープ		牛乳 チーズ ベーコン ホキ わかめ	レタス だいこん きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ	まるパン あぶら パンこ じゃがいも	だいず製品	E: 614 P: 26.1 F: 23.9	塩 2.3g
25 金	若菜ごはん 豚肉のしょうが焼き ごま和え キャベツのみそ汁		牛乳 ふたにく あぶらあげ みそ	しょうが たまねぎ パセリ ほうれんそう もやし にんじん キャベツ だいこん	ごはん ごま じゃがいも	さかな	E: 565 P: 24.4 F: 13.9	塩 2.7g
28 月	麦ごはん ハンバーグきのこソース ブロッコリーのごまサラダ わかめ汁		牛乳 ふたにく きゅうにく みそ たまご わかめ あつあげ	たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー もやし にんじん だいこん	むぎごはん パンこ バター さとう ごま じゃがいも	くだもの	E: 685 P: 29.7 F: 20.2	塩 2.3g
29 火	昭 和 の 日							
30 水	【減塩メニューの日】 麦ごはん イカフリッター 和風サラダ 肉じゃが		牛乳 イカ ふたにく	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ しいたけ インゲン	むぎごはん あぶら さとう ふ じゃがいも いとこんにゃく	だいず製品	E: 637 P: 25.6 F: 16.4	塩 1.8g

- ★ 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641kcal、たんぱく質27.2g、脂質20.6g、食塩2.4g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。

学校給食の役割

栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。



給食時間における準備から片付けの実践活動を通じ、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けます。



給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。

