

# 令和7年度4月 学校給食予定献立（4月7日～4月18日）

白河市立白河第一小学校

日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価		
		血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える			
7月	<b>入学式</b>						
8月	黒糖パン 牛乳 手作りハンバーグ ハムと大根のサラダ アルファベットスープ	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 卵 ハム ベーコン	黒糖パン パン粉 砂糖 マヨネーズ じゃがいも マカロニ	玉ねぎ 大根 きゅうり 人参 みずな 玉ねぎ ぶなしめじ とうもろこし パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	680 kcal 29.1 g 26.1 g 2.4 g	
9月	三色ごはん 牛乳 磯香和え わかめと豆腐のみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 卵 焼きのり 豆腐 みそ わかめ	ご飯 砂糖 サラダ油 じゃがいも	生姜 枝豆 小松菜 もやし 人参 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	583 kcal 28.0 g 16.7 g 2.3 g	
10月	チキンカレー 牛乳 コーンサラダ 清美オレンジ	牛乳 鶏肉 チーズ ハム	麦ご飯 じゃがいも	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 グリーンピース きゅうり キャベツ とうもろこし 清美オレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	664 kcal 19.3 g 19.3 g 2.9 g	
11月	<b>授業参観のため 給食なし日</b>						
14月	麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ チーズサラダ オニオンスープ	牛乳 鶏肉 ハム チーズ ヨーグルト ベーコン	麦ご飯 片栗粉 揚げ油 マヨネーズ 砂糖 じゃがいも	生姜 にんにく キャベツ 人参 きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	709 kcal 23.1 g 26.4 g 2.0 g	
15月	<b>小学校教育研究会のため 給食なし日</b>						
16月	✿ 入学・進級お祝い献立 ✿ 牛乳 ちらし寿司 糸かまサラダ お祝いすまし汁 お祝いいちごゼリー	牛乳 油揚げ えび 錦糸卵 きざみのり かまぼこ かつお節 豆腐 なた	ご飯 砂糖 花麩	人参 かんぴょう れんこん 干しいたけ 絹さや キャベツ もやし 大根 ぶなしめじ 糸みつば	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	577 kcal 19.6 g 14.8 g 2.7 g	
17月	麦ご飯 牛乳 タンドリーチキン ポテトサラダ きのこスープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ハム 豚肉	麦ご飯 はちみつ じゃがいも マヨネーズ	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ ぶなしめじ えのきたけ チンゲン菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	675 kcal 23.5 g 25.2 g 2.7 g	
18月	麦ご飯 牛乳 ぶりの竜田揚げ ひじきの炒め煮 春キャベツのみそ汁	牛乳 ぶり 竜田揚げ ひじき 鶏肉 油揚げ 大豆 みそ	麦ご飯 揚げ油 サラダ油 砂糖 じゃがいも	こんにゃく 干しいたけ 人参 いんげん キャベツ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	661 kcal 24.6 g 24.5 g 2.0 g	

※材料等の都合により、献立が変更となる場合がございます。御了承ください。

※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。



# 令和7年度4月 学校給食予定献立（4月21日～4月30日）

白河市立白河第一小学校

日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
		血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
21月	麦ご飯 牛乳 とり肉の照り焼き ほうれん草のごまサラダ もやしの味噌汁	牛乳 鶏肉 ツナ 油揚げ みそ	麦ご飯 砂糖 はるさめ ごま マヨネーズ じゃがいも	生姜 にんにく きゅうり 人参 ほうれん草 もやし ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	664 kcal 24.5 g 23.7 g 2.3 g
22火	白河風ラーメン 牛乳 海藻とこんにゃくのサラダ ヨーグルト	牛乳 チョーシュー なんと 海藻ミックス ツナ ヨーグルト	中華めん ごま油 ごま	ほうれん草 しななくねぎ キャベツ 大根 人参 サラダ用こんにゃく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	558 kcal 23.4 g 13.9 g 3.0 g
23水	🦷 ウェルかむランチ 🦷 麦ご飯 豚肉の生姜焼き ちくわのサラダ けんちん汁	豚ロース ちくわ かつお節 豆腐 みそ	麦ご飯 サラダ油 砂糖 ごま 里芋	生姜 キャベツ とうもろこし 人参 きゅうり ごぼう 大根 白菜 こんにゃく 干しいたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	517 kcal 21.0 g 11.1 g 2.4 g
24木	🍷 減塩メニューの日 🍷 麦ご飯 牛乳 さわらの西京焼き ミモザ和え 豆ふのすまし汁	牛乳 さわら西京焼き 卵 あさり 豆腐	麦ご飯 砂糖 サラダ油 麩	キャベツ 人参 小松菜 大根 ぶなしめじ 糸みつば	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	562 kcal 24.8 g 15.3 g 1.5 g
25金	<b>遠足運動のため 弁当持参日</b>					
28月	<b>遠足運動予備日のため 弁当持参日</b>					
29火	<b>昭和の日</b>					
30水	麦ご飯 牛乳 肉シュウマイ ナムル たけのこ入麻婆豆腐	牛乳 肉シュウマイ ちくわ 豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆ミート みそ	麦ご飯 ごま油 砂糖 サラダ油 片栗粉	もやし 人参 小松菜 生姜 にんにく にら たけのこ ねぎ 干しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	679 kcal 29.0 g 22.3 g 2.1 g
					一日あたり平均	
					エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	627 kcal 24.2 g 19.9 g 2.4 g

※材料等の都合により、献立が変更となる場合がございます。御了承ください。

※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。

※市では食育の一環として、子どもの頃からうす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」としてお知らせしていきますので、御家庭での献立の参考にしてください。

## 給食当番は身支度も大切な仕事です！



○なぜマスクをつけるの？  
せきやくしゃみをしたときに、バイキンが飛んで、みんなが食べる給食につかないようにするためです。口や鼻はしっかりとおいましよう。

○なぜ、つめを切るの？  
つめの中にもたくさんバイキンがいます。短く切ること、バイキンをへらすことができます。

○なぜ具合が悪いとお仕事できないの？  
少しでも具合が悪い場合は、先生に言って給食当番をお休みします。お友達にうつる病気にかかっているかもしれないからです。

○なぜ、ぼうしをかぶるの？  
かみの毛が給食に入るのを防ぐためです。かみの毛はぼうしの中に入れ、長い人は結びましょう。

○なぜ手を洗うの？  
いろいろな所をさわる手には、見えないバイキンがたくさんついています。バイキンが給食につかないように、せっけんで手をきれいに洗います。

○なぜ白衣を着るの？  
洋服についているゴミやほこりが、給食に入らないようにするためです。また、もりつけをしたときにこぼしてしまっても、洋服がよれないようにするためです。

### ◎ 身支度をするのは クラスのみんなのため！

給食は、ほこりやばい菌などが入らないように、身支度を調べ、きびしくチェックして作られ、教室に運ばれています。ですから、最後に給食を用意する給食当番の仕事は大切です。クラスみんなのために、給食にほこりやばい菌などがつかないように、身支度をきちんと行いましょう。

