

学校給食検査結果のお知らせ(3月)

白河市では、学校給食センター2施設、学校で給食を調理している小学校7校、中学校2校、計11施設の主食及び牛乳と、給食1食分まるごとの検査(児童生徒が食べる前)を行っています。

令和7年3月分の主食及び牛乳と給食1食分まるごとの検査結果については、25ベクレル/kgを超える放射性セシウムは検出されませんでしたのでご安心ください。

◆検査システム◆ ○検出器: NaIシンチレーション検出器
○検出限界値: 25ベクレル/キログラム
(セシウム134とセシウム137の合算値)

施設名	主食 検査数	結果	牛乳 検査数	結果	給食1食分 まるごと検査数	結果
白河市学校給食センター	3	検出せず	3	検出せず	13	検出せず
白河市大信学校給食センター					13	検出せず
白河第一小学校					12	検出せず
白河第二小学校					13	検出せず
白河第五小学校					12	検出せず
関辺小学校					13	検出せず
表郷小学校	3	検出せず	3	検出せず	12	検出せず
表郷中学校					12	検出せず
小野田小学校	3	検出せず	3	検出せず	13	検出せず
釜子小学校					12	検出せず
東中学校					13	検出せず



令和7年 3月 学校給食予定献立表



白河市学校給食センター

日曜日	献立名	赤のなかまの食品	緑のなかまの食品	黄のなかまの食品	栄養価	休みの学校
		おもに体をつくるもと	おもに体の調子を整えるもと	おもにエネルギーのもと		
3月	『ひなまつりにちなんだ献立』 ちらし寿司(きざみのり) 牛乳 お花の豆腐ハンバーグ和風ソースがけ 菜の花のごまあえ すまし汁 さくらもち	牛乳 きざみのり 花型豆腐ハンバーグ 鶏肉 豆腐	菜の花 小松菜 もやし 人参 たもぎ草 ほうれん草	ちらし寿司 砂糖 片栗粉 白ねりごま 白すりごま さくらもち	エネルギー 669・795 Kcal たんぱく質 22.7・27.2 g 脂質 15.8・18.1 g 食塩相当量 3・3.7 g	
4火	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ ポテトサラダ いも団子汁 菜の花のふりかけ	牛乳 鶏肉 チキンハム 豚肉	しょうが 玉ねぎ きゅうり コーン 人参 白菜 大根 しめじ	ごはん 片栗粉 揚げ油 じゃがいも マヨネーズ 米サラダ油 いももち	エネルギー 649・792 Kcal たんぱく質 21.4・25.0 g 脂質 20.5・23.9 g 食塩相当量 1.9・2.2 g	
5水	ごはん 牛乳 白身魚のピザソース焼き 野菜とウインナーのソテー 大豆スープ	牛乳 ホキ ウインナー ベーコン 大豆 シュレットチーズ	玉ねぎ しめじ ビーマン キャベツ 人参 もやし アスパラガス ミックスベジタブル パセリ	ごはん 米サラダ油	エネルギー 621・742 Kcal たんぱく質 29.3・34.3 g 脂質 22.3・25.5 g 食塩相当量 2.5・3 g	全中
6木	ワンタンめん 牛乳 中華サラダ アセロラゼリー	牛乳 豚肉 なんと チキンハム	人参 もやし 白菜 チンゲン菜 メンマ しょうが キャベツ きゅうり	中華めん ワンタン マロニー ごま油 米サラダ油 砂糖 アセロラゼリー	エネルギー 643・821 Kcal たんぱく質 24.5・31.3 g 脂質 14.8・16.7 g 食塩相当量 3.6・4.4 g	全中
7金	ごはん 牛乳 かぼちゃチーズフライ もやしの香味あえ 肉じゃが	牛乳 かぼちゃチーズフライ 糸かまぼこ 豚肉	もやし キャベツ きゅうり 小松菜 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく いんげん 干しいたけ	ごはん 白いりごま 砂糖 ごま油 じゃがいも 車麩 米サラダ油	エネルギー 663・789 Kcal たんぱく質 24.7・29.1 g 脂質 20.4・23.0 g 食塩相当量 2.3・2.7 g	東北中
10月	ごはん 牛乳 なっとう 豚キムチ 大根と厚揚げのみそ汁	牛乳 納豆 豚肉 厚揚げ わかめ	白菜 なら ねぎ キムチ 大根	ごはん 砂糖 ごま油 米サラダ油	エネルギー 592・696 Kcal たんぱく質 25.2・28.5 g 脂質 18.7・20.6 g 食塩相当量 2.4・2.7 g	
11火	黒糖パン 牛乳 えびフライ(タルタルソース) フレンチサラダ ほうれん草のスープ	牛乳 えびフライ チキンハム ベーコン	キャベツ きゅうり 人参 フロッキー コーン ほうれん草 玉ねぎ	黒糖パン 揚げ油 米サラダ油 砂糖	エネルギー 808・986 Kcal たんぱく質 27.2・34.1 g 脂質 29.0・32.7 g 食塩相当量 3.2・4 g	
12水	ポークカレーライス 牛乳 海藻サラダ お祝いデザート	牛乳 豚肉 シュレットチーズ 海藻	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 みずな キャベツ 大根 コーン パセリ	ごはん 米サラダ油 じゃがいも 砂糖 ごま油 お祝いケーキ	エネルギー 769・901 Kcal たんぱく質 22.8・26.2 g 脂質 28.9・32.2 g 食塩相当量 3・3.6 g	
13木	肉みそうどん 牛乳 コーンシューマイ 塩こんぶあえ	牛乳 豚肉 コーンシューマイ 塩こんぶ	人参 干しいたけ 白菜 もやし ねぎ しょうが キャベツ 大根 きゅうり	ソフト麺 砂糖 米サラダ油 ごま油	エネルギー 604・833 Kcal たんぱく質 25.5・33.8 g 脂質 18.1・22.7 g 食塩相当量 2.8・3.5 g	全中
14金	『ふくしま健康応援メニュー』 ごはん 牛乳 ポテトとお米のささみカツ(ソース) 五目野菜炒め トマトとほうれん草の中華風卵スープ 豆乳パンナコッタ	牛乳 ポテトとお米のささみカツ 豚肉 鶏肉 卵	人参 キャベツ 玉ねぎ もやし 小松菜 にんにく しょうが 玉ねぎ トマト缶 ほうれん草 きくらげ	ごはん 揚げ油 ごま油 米サラダ油 片栗粉 豆乳パンナコッタ	エネルギー 679・805 Kcal たんぱく質 27.1・32.0 g 脂質 23.0・26.1 g 食塩相当量 2.5・2.8 g	全中3年
17月	ごはん 牛乳 ギョーザ チンジャオロース わかめスープ せとか	牛乳 ギョーザ 豚肉 わかめ 厚揚げ	にんにく ビーマン 干しいたけ たけのこ 人参 ねぎ えのき せとか	ごはん 砂糖 片栗粉 白いりごま ごま油	エネルギー 590・740 Kcal たんぱく質 23.6・29.5 g 脂質 18.0・21.2 g 食塩相当量 2.9・3.5 g	全中3年
18火	食パン 牛乳 いちご&マーガリン 鶏肉の香草焼き コーンサラダ ミートボールのクリームシチュー	牛乳 鶏肉 ミートボール 生クリーム	コーン きゅうり キャベツ フロッキー 玉ねぎ 人参 ほうれん草 しめじ パセリ	食パン いちご&マーガリン パン粉 オリーブ油 じゃがいも 小麦粉 バター 米サラダ油	エネルギー 759・908 Kcal たんぱく質 30.5・36.7 g 脂質 30.0・34.6 g 食塩相当量 2.8・3.4 g	全中3年
19水	『減塩メニューの日』 三色ごはん 牛乳 フロッキーのおかかマヨあえ 豚汁 お祝いデザート	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 糸かつお節 豚肉 豆腐	しょうが 枝豆 コーン フロッキー キャベツ 人参 ごぼう 白菜 こんにゃく ねぎ	ごはん 砂糖 マヨネーズ じゃがいも 米サラダ油 お祝いクレープ	エネルギー 734・867 Kcal たんぱく質 27.1・32.3 g 脂質 26.4・29.9 g 食塩相当量 1.8・2 g	全中3年

※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。(3月給食日13日)

※ 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。

小学校栄養価平均 エネルギー675Kcal たんぱく質25.5g 脂肪21.9g 食塩相当量2.6g

中学校栄養価平均 エネルギー821Kcal たんぱく質30.7g 脂肪25.1g 食塩相当量3.1g



ご卒業おめでとうございます！
おうちでも給食の味を再現できます♪

学校給食の
レシピ紹介

3月19日の献立より

<三色ごはんの具>

○材料5人分

・豚ひき肉	100g	★	・しょうが	2g
・鶏ひき肉	75g		・みりん	小さじ1/2
・えだまめ	60g		・お酒	小さじ1強
・コーン	60g		・砂糖	大さじ1
			・しょうゆ	大さじ2強

○作り方

- ① 豚ひき肉、鶏ひき肉を炒め、★の調味料を加えて煮詰めます。
- ② ①にえだまめとコーンを加え、混ぜ合わせて完成です。

ごはんに乗せていただきます！



<ツナごはんの具>

○材料4人分

・ツナ缶	2缶	★	・砂糖	大さじ1弱
・人参	小1本		・しょうゆ	大さじ1
・白すりごま	小さじ2		・みりん	小さじ1
・水	150ml			

○作り方

- ① 人参を千切りにします。
- ② 鍋に人参と水を入れ、人参に火が通るまで煮ます。
- ③ ②にツナと★の調味料を入れ、煮ます。
- ④ 煮汁が少し残るくらいまで煮詰め、すりごまを加えて完成です。

ごはんに入れていただきます！





令和7年 3月分学校給食献立予定表



白河市大信学校給食センター

日曜	献立名	あか		みどり		きいろ		【栄養価】				家で食べてほしい食品	お休みの学校
		おもに血や肉など体をつくる もとなるもの		体の調子を整えるもとなるもの		熱や力を出す エネルギーのもとなるもの		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分		
3月	桃の節句行事食 ちらし寿司 ほうれん草とチキンのサラダ すまし汁 きざみのり さくらもち	牛乳	のり えび あぶらあげ たまご とり肉 はんぺん とうふ	にんじん 干しいたけ れんこん さやえんどう ほうれん草 もやし みずな	ごはん さとう さくらもち	489	201	10.4	1.3			海 そ う	
4火	清流豚カレーライス(麦ごはん) コールスローサラダ しらぬい	牛乳	ぶた肉 ツナ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご だいこん ブロッコリー コーン しらぬい	麦ごはん こめあぶら ジャが芋 カレールッ	563	174	17.1	1.8			さ か な	
5水	ごはん いわしのみそ煮 うのはな炒り 味のり じゃが芋と大根のみそ汁	牛乳	いわし みそ おから とり肉 さつまあげ ひじき とうふ わかめ にほし のり	こんにゃく にんじん ねぎ ごぼう だいこん	ごはん さとう こめあぶら じゃが芋	474	21.1	13.6	1.9			くだもの	中学校
6木	清流豚丼 もやしのごま酢あえ 豆腐のみそ汁	牛乳	ぶた肉 あぶらあげ わかめ とうふ にほし みそ	しょうが にんにく たまねぎ こんにゃく もやし にんじん ピーマン	麦ごはん ぶ さとう ごま こめあぶら ごまあぶら じゃが芋	476	19.1	14.4	1.9			きのこ	中学校
7金	ピザトースト わかめサラダ 白菜スープ	牛乳	ベーコン チーズ わかめ ツナ	たまねぎ ピーマン もやし コーン はくさい 干しいたけ だけのこ	食パン	-	-	-	-			大豆製品	幼稚園 中学校
10月	キムタクごはん 春雨サラダ わかめのみそ汁 冷凍パイ	牛乳	ぶた肉 たまご ハム わかめ とうふ にほし みそ	にんじん たくあん はくさい にんにく もやし きゅうり 冷凍パイ	麦ごはん ごまあぶら はるさめ さとう ごま じゃが芋	499	183	13.5	2.8			さ か な	
11火	減塩給食 ごはん さわら春香漬け 生姜風味おひたし 呉汁	牛乳	さわら かまぼこ とり肉 だいず あぶらあげ みそ	こまつな もやし にんじん しょうが だいこん ねぎ	ごはん ジャが芋	459	235	14.6	1.4			くだもの	
12水	3年生思い出給食 わかめごはん とり肉の竜田あげ もやしのナムル かきたま汁 ヨーグルト	牛乳	わかめ とり肉 たまご とうふ みそ ヨーグルト	しょうが にんにく もやし こまつな たまねぎ ほうれん草	ごはん かたくり粉 大豆あぶら さとう ごまあぶら ラー油	495	237	14.8	1.4			きのこ	
13木	ごはん 手作りハンバーグ サラスパ 水菜のみそ汁	牛乳	ぶた肉 とり肉 ハム あぶらあげ にほし みそ	たまねぎ にんじん きゅうり コーン みずな もやし ねぎ	ごはん パン粉 パター 卵不使用マヨネーズ さとう スパゲッティ	546	224	22.4	1.4			緑黄色野菜	中学校
14金	カミカミ給食 五目うどん(ソフトめん) さつま芋の天ぷら ごぼうサラダ	牛乳	とり肉 あぶらあげ なたこ	干しいたけ だいこん にんじん ねぎ こまつな たまねぎ しょうが ごぼう もやし	ソフトめん さとう さつまいも こむぎ粉 大豆あぶら ごま 卵不使用マヨネーズ	-	-	-	-			海 そ う	幼稚園
17月	ごはん 野菜コロッケ パックソース 切干大根のカレー炒め 豚汁	牛乳	野菜コロッケ さつまあげ ぶた肉 とうふ みそ	切干大根 こんにゃく にんじん いんげん たまねぎ にんにく だいこん ごぼう ねぎ	ごはん 大豆あぶら こめあぶら さとう カレー粉 ジャが芋 ごまあぶら	-	-	-	-			さ か な	幼稚園
18火	ごはん さばのみそ焼き ささみのごまあえ 大根のみそ汁	牛乳	さば みそ とり肉 あぶらあげ 高野豆腐 にほし	しょうが もやし こまつな にんじん コーン だいこん ねぎ	ごはん さとう ごま	-	-	-	-			きのこ	幼稚園
19水	ごはん 手作りメンチカツ 磯香あえ わかめのみそ汁	牛乳	ぶた肉 かまぼこ のり わかめ 生揚げ にほし みそ	たまねぎ こまつな もやし ねぎ	ごはん 卵不使用マヨネーズ パン粉 こむぎ粉 大豆あぶら	-	-	-	-			くだもの	幼稚園

- ★ 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。
- ★ 栄養価は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の数値です。【単位：エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(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。
- ★ 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、塩分の少ない献立の日を「減塩給食の日」としてお知らせしていますので、ご家庭での参考にしてください。

3月栄養価平均(幼稚園)	500	207	15.1	1.7
(小学校)	630	248	19.3	2.3
(中学校)	803	334	21.4	2.7

春休み中も栄養バランスの良い食生活を心がけましょう!

コレダメカー

休日の昼食
〇〇だけ??

学校が休みになると、生活リズムがくずれたり、食事がおそろかになってしまいがちです。特に夏休みなどの長期休暇は、そうめんやおにぎりにぎりがかりの料理に偏りがちです。肉・魚介・卵などの主菜になるものや、野菜・果物などを追加するようにしましょう。

めんだけ 菓子パンだけ おにぎりだけ

栄養バランスクローバー

副菜 主菜

主食 汁物(飲み物)

全部の葉っぱをそろえて元気に!

令和6年度3月 学校給食予定献立（3月3日～3月13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			
3月	思い出を語る会・弁当持参						
	!! 6年生はテーブルマナー給食のため、一部別メニューになります !!						
4月	スライス丸パン 牛乳 チーズインハンバーグ 枝豆サラダ コーンポタージュ	牛乳 かまぼこ チーズインハンバーグ 生クリーム	スライス丸パン サラダ油 砂糖 バター	枝豆 キャベツ 人参 玉ねぎ 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	655 kcal 26.8 g 28.0 g 2.4 g	
5月	減塩メニューの日 麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き 元気サラダ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 さば ハム 大豆 塩昆布 かつお節 豆腐 みそ	麦ご飯 サラダ油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり とうもろこし 大根 えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	596 kcal 27.9 g 18.3 g 2.1 g	
6月	ゆかりごはん 牛乳 酢豚 ワンタンスープ いちごクレープ	牛乳 豚肉 鶏ひき肉 なると	麦ご飯 片栗粉 砂糖 じゃがいも 揚げ油 ワンタン いちごクレープ	梅ゆかり 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 たけのこ 干しいたけ 青ピーマン チンゲン菜 なら ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	720 kcal 23.9 g 19.8 g 3.0 g	
7月	ナン 牛乳 ひき肉カレー 鶏肉のスパイス焼き コーンサラダ	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 チーズ 鶏肉 ハム	ナン サラダ油 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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	682 kcal 33.4 g 28.8 g 4.1 g	
10月	麦ご飯 牛乳 揚げぎょうざ 韓国風のり和え 麻婆豆腐	牛乳 ひじき餃子 ハム 焼きのり 豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆ミート みそ	麦ご飯 揚げ油 ごま油 サラダ油 砂糖 片栗粉	もやし 小松菜 人参 生姜 にんにく なら ねぎ 干しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	738 kcal 29.7 g 26.5 g 2.2 g	
11月	ボンゴレスープパスタ 牛乳 県産スモークチキンと豆のサラダ ヨーグルト	牛乳 ベーコン あさり 鶏肉 大豆 ヨーグルト	スパゲッティ オリーブ油 砂糖	にんにく 人参 ブロッコリー 玉ねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	583 kcal 25.4 g 20.4 g 2.1 g	
12月	ウェルかむランチ 麦ご飯 かつおとこんにゃくのごま味噌がらめ 菜の花の節マヨ和え 根菜汁	かつお みそ かつお節	麦ご飯 揚げ油 砂糖 ごま マヨネーズ 里芋 さつまいも	こんにゃく 菜の花 人参 もやし 大根 白菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	494 kcal 19.9 g 8.6 g 2.4 g	
13月	三色ごはん 牛乳 もやしの梅おかか和え のっぺい汁 いちご	牛乳 鶏ひき肉 卵 鶏肉 かつお節 豚肉 油揚げ	ご飯 砂糖 サラダ油 ごま 里芋 片栗粉	生姜 枝豆 もやし きゅうり 人参 梅ゆかり 干しいたけ 大根 ねぎ いちご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	613 kcal 30.4 g 17.9 g 2.3 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6年度3月 学校給食予定献立 (3月14日～3月21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		
14 金	● 職員リクエスト献立 ●					
	麦ご飯	牛乳			エネルギー	709 kcal
	鶏の唐揚げ	牛乳 鶏肉 ハム	麦ご飯 片栗粉 揚げ油	生姜 にんにく キャベツ 人参	たんぱく質	24.8 g
	コールスローサラダ	ベーコン	オリーブ油 砂糖	枝豆 とうもろこし 玉ねぎ	脂質	23.2 g
	アルファベットスープ		じゃがいも マカロニ	ぶなしめじ パセリ	食塩相当量	2.0 g
17 月	チキンライス	牛乳			エネルギー	622 kcal
	彩り野菜のごまサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ	ご飯 バター ごま油	とうもろこし 玉ねぎ 人参	たんぱく質	20.7 g
	ポトフ	ベーコン ウィンナー	ねりごま 砂糖	ぶなしめじ パセリ にんにく	脂質	20.6 g
	はるかゼリー		じゃがいも はるかゼリー	かぼちゃ 枝豆 いんげん	食塩相当量	2.5 g
18 火	揚げパン	牛乳			エネルギー	654 kcal
	タンドリーチキン	牛乳 タンドリーチキン	コッペパン 揚げ油	玉ねぎ いんげん にんにく	たんぱく質	23.5 g
	リヨネーズポテト	ベーコン 粉チーズ	砂糖 グラニュー糖	人参 セロリ ぶなしめじ	脂質	29.4 g
	春のミネストローネ	大豆	サラダ油 じゃがいも	とうもろこし キャベツ かぶ	食塩相当量	2.1 g
			オリーブ油 マカロニ	トマト パセリ		
19 水	✻ 卒業・進級お祝い献立 ✻					
	赤飯	牛乳			エネルギー	731 kcal
	えびフライ	手づくりタルト	牛乳 小豆 えびフライ	ご飯 ごま 揚げ油	たんぱく質	25.4 g
	春雨サラダ	ハム 豆腐 なた	はるさめ ごま油 ごま	ほうれん草 きゅうり 人参 大根	脂質	20.9 g
	お祝いすまし汁		花麩 タルト	ぶなしめじ 糸みつば いちご	食塩相当量	3.1 g
			ホイップクリーム チョコレート			
20 木	春分の日					
21 金	卒業式					

※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。

一日あたり平均	
エネルギー	650 kcal
たんぱく質	26.0 g
脂質	21.9 g
食塩相当量	2.5 g

1年間の食生活を振り返ってみよう

●毎朝、朝ごはんを食べてから登校した。



●マナーを守って食事をすることができた。



●食べ物の命や、食べ物を作ってくれた人に、感謝の気持ちをもつことができた。



●食事の準備や片付けに協力することができた。



●好ききらいなく、なんでも食べることができた。



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 豆腐 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 もち米蒸したんご 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 ブロッコリー コーン	ソフトめん じゃがいも あぶら もちごめ パンこ てんぷん	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 でんぷん 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 ポークカレー 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 でんぷん 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 壺わかめ和え 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 ごま 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、子どものころ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。

令和7年3月 献立表

白河第五小学校

日 曜	献立名	血や肉・骨になる あかの仲間	熱や力のもとになる きいろの仲間	体の調子をととのえる みどりの仲間	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	☆ひなまつりにんだて☆ ちらしずし ぎゅうにゅう さわらはるかづけ なのはなのごまあえ すましじる / ひなまつりデザート	牛乳 さわらの春香漬 鶏肉 木綿豆腐 なると	ちらし寿司 砂糖 ごま ひなまつりゼリー	きぬさやれんこん だけのこ 干しいだけ かんひょう 菜の花 ほうれんそう にんじん もやし えのきだけ こまつな	671 kcal 31.9 g 19.2 g 2.9 g
4火	タンメン ぎゅうにゅう さくらしゅうまい しおこんぶあえ	豚肉 なると 牛乳 しゅうまい 塩昆布	中華めん(リトマ) ごま ごま油 植物油 がたり粉	もやし 玉ねぎ にんじん キャベツ 干しいだけ だけのこ きくらげ にんにく しょうが だいこん きゅうり	552 kcal 25.7 g 16.9 g 3.0 g
5水	☆おねせいはいょうきょうしつ☆ むぎごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき ひじきのもの あさりのみそしる / シューアイス	牛乳 鮭 大豆 ひじき さつま揚げ あさり わかめ 木綿豆腐	麦ご飯 植物油 砂糖 シューアイス	こんにゃく にんじん ごぼう いんげん 干しいだけ ねぎ	599 kcal 30.8 g 17.7 g 2.1 g
6木	ホットドック ぎゅうにゅう コールスローサラダ カレーふうみのコンソメスープ	フランクフルト 牛乳 ロースハム ウィンナー	コッパン 砂糖 マヨネーズ じゃがいも	キャベツ にんじん 玉ねぎ きゅうり とうもろこし ほうれんそう	686 kcal 24.2 g 33.9 g 3.1 g
7金	むぎごはん ぎゅうにゅう ぎんダラのさいきょうつけ ほうれんそうのチーズあえ こんさいのごまじる	牛乳 銀タラの西京漬け チーズ 油揚げ	麦ご飯 さといも ごま	キャベツ にんじん ほうれんそう だいこん ごぼう ねぎ こまつな	606 kcal 28.4 g 19.4 g 2.2 g
10月	☆こうちょうせんせいリクエストこんだて☆ わかめごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ サラスパサラダ なめこのみそしる / もちクリームアイス	わかめ 牛乳 鶏肉 ロースハム 木綿豆腐	わかめごはん かたくり粉 植物油 サラスパ 砂糖 ごま マヨネーズ モチクリームアイス	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ きゅうり とうもろこし キャベツ なめこ ねぎ	799 kcal 27.0 g 28.6 g 2.6 g
11火	★ほうさいきゅうしよく★ きゅうきゅうカレー ぎゅうにゅう クロワッサン カップでヤクルト	牛乳	救給食カレー クロワッサン カップdeヤクルト		622 kcal 13.3 g 32.1 g 1.8 g
12水	しらすかふうソースカツどん ぎゅうにゅう ゆでキャベツ わかめととうふのみそしる チーズ	ロースカツ 牛乳 わかめ 木綿豆腐 チーズ	麦ご飯 りんごジュース 植物油 砂糖	キャベツ にんじん ねぎ	613 kcal 23.5 g 19.9 g 2.7 g
13木	しよくパン ぎゅうにゅう いちご&マーガリン ポテトカップグラタン キャベツのサラダ・ ミネストローネ	牛乳 ポテトカップグラタン ロースハム ベーコン	食パン いちごジャム&マーガリン 植物油 砂糖 マカロニ じゃがいも オリーブ油	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし 玉ねぎ セロリー にんにく トマト パセリ	499 kcal 18.7 g 19.7 g 2.9 g
14金	ポークカレー ぎゅうにゅう かいそうサラダ ゆめオレンジゼリー	豚肉 牛乳 海藻サラダ わかめ	麦ご飯 じゃがいも 植物油 ごま油 砂糖 夢オレンジゼリー	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	686 kcal 19.9 g 25.3 g 2.9 g
17月	★しらかわセンターこんだて★ むぎごはん ぎゅうにゅう さばのごまこしょうやき いそあえ のっぺいじる	牛乳 さばのり 鶏肉 生揚げ	麦ご飯 ごま さといも かたくり粉	ほうれんそう もやし にんじん だいこん こんにゃく	572 kcal 27.5 g 18.8 g 2.1 g
18火	☆おねせいリクエストこんだて☆ しょうゆらめん ぎゅうにゅう やきふた のりとキャベツのさっぱりサラダ アイスクリーム	鶏肉 なると 牛乳 焼き豚 のり	中華めん(リトマ) 植物油 アイスクリーム	味付きメンマ しょうが にんにく ほうれんそう ねぎ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	655 kcal 32.1 g 18.9 g 3.3 g
19水	修了式 (お弁当)				
21金	卒業式 (給食なし)				
<p>☆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」が起源です。 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。</p>					
<p>※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。</p>				<p>3月の児童(8~9歳)の 栄養価平均</p>	
				<p>630 kcal 25.3 g 22.5 g 2.6 g</p>	





こんだてひょう



今月の給食目標
1年間の反省をしよう
 楽しく給食を食べることができたか反省しよう



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 たけのこ かんぴょう 干しいたけ もやし たまごだけ	675 kcal 27.4 g 16.9 g 3.3 g	12水	☆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 冷凍パン	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	13木	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	14金	ポークカレー 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・パイン	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 手作りのミートグラタン 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	17月	★6年生希望献立★ 三色ご飯 牛乳 春雨サラダ 豚汁 パニラアイスクリーム	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 きのご信田 小松菜ともやしのおかか和え あさりのみそ汁	鶏肉 きのご信田 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 干しいたけ ねぎ	557 kcal 25.0 g 14.7 g 2.2 g	18火	スバゲティナポリタン 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	スバゲティ 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	19水	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 干しいたけ 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。																	

すいとんがのどにつまらないようにゆっくりたべましょ



防災教育の一環として、災害発生時等、給食が提供できなかった場合に対応するための非常用代替食を、3月11日の給食で提供いたします。非常食のため、満腹感はないかもしれませんが、防災の意識を高めるため、ご理解ご協力をお願いいたします。
 アレルギー特定原材料27品目不使用(そば・もも等)



[3月 予定献立表]



表郷小学校

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	1人ばく質 脂質 食塩相当量
3月	<ひな祭りメニュー> ちらし寿司	○	鶏のから揚げ ほうれん草のごま和え あさりのすまし汁 さくらもち	牛乳 卵 のり 鶏肉 豆腐 あさり はんぺん まめ麩	ご飯 かたくり粉 油 ごま 砂糖 さくらもち	さやえんどう ほうれん草 キャベツ もやし にんじん えのき こまつな	715 kcal 30.8 g 25.7 g 2.4 g
4火	チャンポンめん	○	ぎょうざ はるさめのあえ物	牛乳 豚モモ いか あさり なると ロースハム ぎょうざ	中華めん 油 かたくり粉 ごま油 はるさめ ごま 砂糖	干し椎茸 にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ えだまめ きゅうり きくらげ	685 kcal 32.5 g 33.4 g 3.4 g
5水	麦ご飯	○	さばのみそ煮 切り干し大根あえ すいとん汁 国産オレンジ(はるか)	牛乳 さばのみそ煮 くきわかめ チキンハム 豚肉 油揚げ	麦ご飯 砂糖 ごま すいとん	切干しだいこん にんじん キャベツ きゅうり だいこん ごぼう こまつな ねぎ はるか	634 kcal 26.5 g 16.9 g 2.3 g
6木	アップルパン	○	ポテトカップグラタン アスパラサラダ ミネストローネ	牛乳 ロースハム 鶏肉	コッペパン じゃがいも マカロニ オリーブ油 ポテトカップのグラタン	りんご キャベツ きゅうり アスパラガス とうもろこし たまねぎ パセリ	536 kcal 18.0 g 19.9 g 2.4 g
7金	麦ご飯	○	とんかつ ごま酢あえ 厚揚げのみそ汁	牛乳 とんかつ わかめ いか 厚揚げ	麦ご飯 油 ごま 砂糖 じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん こまつな ねぎ	603 kcal 22.4 g 18.5 g 2.6 g
10月	<減塩メニュー> 麦ご飯	○	納豆 ひじき炒め煮 いもだんご汁 国産オレンジ(せとか)	牛乳 納豆 ひじき 油揚げ 鶏肉 大豆	麦ご飯 油 砂糖 いもち さといも	にんじん こんにゃく はくさい しめじ ねぎ せとか	630 kcal 26.1 g 18.0 g 2.0 g
11火	<災害時メニュー> 麦ご飯	○	非常食カレー 豚汁 バナナ	牛乳 豚肉 豆腐	麦ご飯 じゃがいも 非常食カレー	にんじん ごぼう だいこん ねぎ バナナ こんにゃく	712 kcal 21.3 g 20.6 g 2.8 g
12水	麦ご飯	○	タラの野菜あんかけ レンコンの炒め物 ほうれん草のみそ汁	牛乳 まだら ベーコン わかめ 豆腐	麦ご飯 かたくり粉 砂糖 油 ごま油	ピーマン たまねぎ しょうが キャベツ レンコン にんじん きくらげ ねぎ ほうれん草	586 kcal 27.4 g 11.5 g 2.7 g
13木	丸パン	○	手作りハンバーグ ツナとキャベツのサラダ ファイバースープ	牛乳 牛肉 豚肉 卵 ツナ ベーコン	コッペパン パン粉 バター 油	マッシュルーム キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし かんぴょう はくさい こまつな しめじ かんてん	663 kcal 28.1 g 27.3 g 3.0 g
14金	麦ご飯	○	ブルコギ ナムル ニラと肉団子の中華風みそ汁	牛乳 牛肉 ミートボール 豆腐	麦ご飯 油 砂糖 ごま油 ごま	もやし たまねぎ こまつな にんじん もやし ぜんまい にら えのき ねぎ	573 kcal 22.8 g 19.3 g 2.1 g
17月	麦ご飯	○	ひじきふりかけ 彩り野菜のたまご焼き わかめのあえもの すき焼き煮	牛乳 彩り野菜のたまご焼き わかめ かまぼこ 牛肉 厚揚げ 車麩 ひじきふりかけ	麦ご飯 ごま 砂糖	もやし きゅうり こんにゃく にんじん はくさい しゅんぎく えのき ねぎ	660 kcal 26.7 g 25.2 g 2.3 g
18火	<卒業祝いメニュー> 赤飯 ごましお	○	鶏とこんにゃくのごまみそがらめ 磯あえ すまし汁 卒業祝いデザート	牛乳 あずき 鶏肉 のり なると 豆腐	赤飯 ごま かたくり粉 油 砂糖 お祝い紅白ゼリー	しょうが こんにゃく ほうれん草 もやし にんじん きゅうり ねぎ 干し椎茸 こまつな	649 kcal 30.8 g 20.2 g 2.6 g
19水	修了式						
20木	春分の日						
21金	卒業式						

※ 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、市の測定機で放射性物質の検査を行い、安全を確認した後提供しています。



月平均栄養価

637.0 kcal
26.1 g
21.4 g
2.5 g

ひな祭り

ひな祭りは、3月3日に行われる日本の伝統行事で、女の子の健やかな成長と幸福を願う日です。ひな人形や桃の花をかざったり、ちらしずし、ひなあられなどを食べることで厄よけや健康をお祈りします。ひな祭りメニューではちらしずしとさくさもちを出す予定です！

- ちらしずしには縁起の良い食べ具材がたくさん使われています！
- ・れんこん：穴が開いているため将来の見通しが良くなるように
 - ・豆：まめ(勤勉に)働き、まめ(じょうぶで元気に)くらせるように
 - ・錦糸卵：財宝がたまることを
 - ・にんじん：根をはるよう成長を願う。

ひな祭りをお祝いして、一年間元気にすごしましょう！





[3月 予定献立表]



表郷中学校

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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	ひな祭りメニュー ちらし寿司	○	さわらの西京焼き ブロッコリーのおかか和え あさりのすまし汁 さくらもち	牛乳 卵 のり さわら かつお節 豆腐 はんぺん あさり わかめ	ご飯 さくらもち 	さやえんどう ブロッコリー キャベツ にんじん えのき 小松菜	758 kcal 37.0 g 16.6 g 3.5 g
4火	スパゲティナポリタン	○	ミンチカツ 海藻サラダ	牛乳 ウィンナー ミンチカツ 海藻ミックス ツナ	スパゲティ麺 バター 砂糖 ごま油	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン きゅうり キャベツ トマト	677 kcal 30.2 g 22.9 g 3.0 g
5水	麦ご飯 ※3年生給食なし	○	たらの野菜あんかけ 切り干し大根あえ 厚揚げのみそ汁 ブルーベリーゼリー	牛乳 まだら チキンハム 厚揚げ	麦ご飯 かたくり粉 砂糖 ごま じゃがいも ブルーベリーゼリー	ピーマン たまねぎ しょうが 切干しだいこん にんじん キャベツ きゅうり 小松菜 ねぎ	793 kcal 30.1 g 12.4 g 2.7 g
6木	丸パン(切れ目入り) ※3年生給食なし	○	ハンバーグ 水菜のサラダ クラムチャウダー	牛乳 あさり ベーコン ハンバーグ	丸パン じゃがいも バター	みずな きゅうり にんじん だいこん たまねぎ グリンピース	853 kcal 37.3 g 34.5 g 3.1 g
7金	ポークカレー	○	キャベツと豆のサラダ 元氣ヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ ロースハム ヨーグルト	麦ご飯 油 じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ ブロッコリー	901 kcal 31.8 g 32.3 g 3.4 g
10月	減塩メニュー 麦ご飯	○	彩り野菜の卵焼き ほうれん草のごまあえ 肉じゃが	牛乳 彩り野菜のたまご焼き 豚肉 車麩	麦ご飯 ごま 砂糖 じゃがいも 油	ほうれん草 もやし にんじん ごんにやく たまねぎ さやいんげん 干し椎茸	773 kcal 27.1 g 27.5 g 2.1 g
11火	チャンポンめん	○	ぎょうざ 春雨サラダ	牛乳 豚肉 えび あさり うずら卵 なると ロースハム ぎょうざ	中華めん かたくり粉 ごま油 はるさめ 砂糖 白ごま	キャベツ 干し椎茸 にんじん たまねぎ ねぎ もやし きゅうり とうもろこし	852 kcal 42.7 g 40.3 g 4.0 g
12水	卒業祝いメニュー 赤飯 ごましお	○	鶏とごんにやくのごまみそがらめ 磯あえ 鶏のすまし汁 卒業祝いデザート	牛乳 あずき 鶏肉 のり 鶏肉 なると 豆腐	赤飯 ごま かたくり粉 油 砂糖 アイスクリーム	しょうが ごんにやく ほうれん草 もやし にんじん きゅうり ねぎ 干し椎茸 小松菜	901 kcal 39.4 g 29.1 g 2.6 g
13木	卒業式						
14金	麦ご飯	○	さばの塩焼き かみかみあえ 豚汁	牛乳 さば いか 豚肉 豆腐	麦ご飯 じゃがいも 	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう だいこん ねぎ ごんにやく	771 kcal 36.1 g 19.3 g 2.7 g
17月	麦ご飯	○	ブルコギ ナムル ニらと肉団子の中華風みそ汁 国産オレンジ(はるか)	牛乳 牛肉 ミートボール 豆腐	麦ご飯 油 砂糖 ごま油 白ごま	もやし たまねぎ 小松菜 にんじん もやし ぜんまい にら えのき ねぎ はるか	774 kcal 31.6 g 26.0 g 2.7 g
18火	五目うどん	○	ちくわのいそべ揚げ ひじきのあえもの	牛乳 なると 鶏肉 ちくわのいそべ揚 げ ひじき ツナ	ソフト麺 油 ノンエッグマヨネーズ	ほうれん草 たまねぎ 干し椎茸 にんじん ねぎ みずな ブロッコリー	901 kcal 34.3 g 33.9 g 3.5 g
19水	チキンライス	○	エビカツ いろどりサラダ マカロニスープ いちごゼリー	牛乳 エビカツ ロースハム ウィンナー	麦ご飯 油 マカロニ じゃがいも いちごゼリー	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれん草	817 kcal 30.2 g 25.8 g 3.6 g
20木	春分の日						
21金	修了式						

※ 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、市の測定機で放射性物質の検査を行い、安全を確認した後提供しています。



月平均栄養価	814.0 kcal 34.0 g 26.7 g 3.1 g
--------	---

ひな祭り

ひな祭りは、3月3日に行われる日本の伝統行事で、女の子の健やかな成長と幸福を願う日です。ひな人形や桃の花をかざったり、ちらしずし、ひなあられなどを食べることで厄よけや健康をお祈りします。ひな祭りメニューではちらしずしとさくさもちを出す予定です！

ちらしずしには縁起の良い食べ具材がたくさん使われています！

- ・れんこん：穴が開いているため将来の見通しが良くなるように
- ・豆：まめ(勤勉に)働き、まめ(丈夫で)元気にくらするように
- ・錦糸卵：財宝がたまるように
- ・にんじん：根を張るように成長を願う

ひな祭りをお祝いして、一年間元気にすごしましょう！





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 なた	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 こんにやく 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 こんにやく 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 なた 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 しょうしん粉 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 たら 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 なた	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



3月 給食よていこんだてひょう



令和6年度

白河市立釜子小学校

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 菜の花のごまあえ すまし汁 桜もち	牛乳 油揚げ たまご のり メバル 鶏肉 豆腐 あさり	ごはん さとう ごま 桜もち	にんじん 干しいたけ しょうが きぬさや 菜の花 もやし ねぎ みつば	583 kcal 26.7 g 14.3 g 2.5 g
4火	<かみかみ献立> ごはん	○	豚肉のみそ焼き 五目きんぴら さつま汁 かみかみデザート(大豆・小魚)	牛乳 豚肉 鶏肉 厚揚げ 煮干し 大豆	ごはん さとう ごま こめ油 さつまいも	にんじん ごぼう れんこん いんげん こんにやく 干しいたけ 大根 ねぎ	657 kcal 27.9 g 21.1 g 2.0 g
5水	<減塩献立> ごはん	○	ギョーザ ホイコーロー ワントンスープ	牛乳 ギョーザ 豚肉 鶏肉	ごはん さとう ごま油 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 にら 白菜	618 kcal 25.2 g 18.7 g 1.9 g
6木	五目うどん	○	アジフリッター かみかみサラダ	牛乳 アジフリッター 鶏肉 油揚げ なると さきいか	ソフト麺 大豆油 さとう ごま油 ごま	人参 ごぼう 干しいたけ 小松菜 ねぎ 切り干し大根 きゅうり	626 kcal 28.1 g 22.1 g 2.8 g
7金	チキンライス	○	海藻サラダ 豆入りポテトスープ フルーツタルト	牛乳 わかめ こんぶ ベーコン いんげん豆	チキンライス ごま油 さとう じゃがいも ホイップクリーム タルトカップ	きゅうり にんじん キャベツ コーン 玉ねぎ かぶ いちご パセリ	722 kcal 18.6 g 28.6 g 3.3 g
10月	<6年生が考えた献立> ごはん	○	さばのみそ煮 キャベツの浅漬け けんちん汁 ブルーベリーゼリー	牛乳 さばのみそ煮 豆腐	ごはん さといも こめ油 ブルーベリーゼリー	キャベツ 大根 きゅうり にんじん こんにやく 干しいたけ ねぎ ごぼう	631 kcal 21.7 g 19.6 g 2.5 g
11火	ココア揚げパン	○	スペイン風オムレツ コールスローサラダ 白菜と肉だんごのスープ	牛乳 スペイン風オムレツ 肉だんご	コッペパン さとう 大豆油 マロニー	キャベツ にんじん きゅうり コーン 白菜 干しいたけ ねぎ しょうが	623 kcal 22.6 g 24.0 g 2.6 g
12水	<せんいたっぷり献立> ポークカレーライス	○	フレンチサラダ せとか	牛乳 豚肉	ごはん じゃがいも こめ油	玉ねぎ にんじん りんご パセリ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン せとか	667 kcal 20.0 g 21.0 g 2.7 g
13木	みそラーメン	○	中華サラダ クリーム大福	牛乳 豚肉 ロースハム	中華麺 ごま油 マロニー ごま 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 にら メンマ にんにく しょうが きゅうり	605 kcal 25.7 g 16.3 g 3.3 g
14金	弁当持参日 						
17月	<6年生が考えた献立> ごはん	○	鶏のから揚げ ポテトサラダ なめこ汁	牛乳 鶏肉 ロースハム 豆腐 煮干し	ごはん かたくり粉 じょうしん粉 大豆油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	しょうが 玉ねぎ きゅうり にんじん なめこ ねぎ 白菜	655 kcal 25.5 g 25.7 g 2.2 g
18火	食パン	○	いちご&マーガリン マカロニグラタン グリーンサラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 チーズ ウインナー	食パン いちご&マーガリン マカロニ じゃがいも	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ ブロッコリー きゅうり にんじん セロリ パセリ	678 kcal 27.7 g 27.7 g 2.7 g
19水	<卒業お祝い献立> ごはん	○	手作りハンバーグケチャップソース コーンサラダ 豆腐とたまごのスープ お祝いデザート	牛乳 豚肉 たまご ベーコン 豆腐 なると	ごはん パン粉 さとう かたくり粉 お祝いデザート	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン にんじん たけのこ ねぎ	725 kcal 26.8 g 26.4 g 2.3 g
21金	 卒業式 ~ご卒業おめでとうございます~ 						

計12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649kcal たんぱく質24.7g 脂質22.1g 食塩相当量2.6g



3月 給食予定献立表



令和6年度

白河市立東中学校

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 桜もち	牛乳 たまご 油揚げ のり メバル 鶏肉 豆腐 はんぺん	ごはん さとう ごま 桜もち	人参 干しいたけ しょうが きぬさや ほうれん草 キャベツ もやし えのき みつば	690 kcal 30.5 g 14.8 g 2.7 g
4火	ごはん	○	豚肉のしょうが焼き ビーフン炒め 厚揚げのみそ汁 いよかんゼリー	牛乳 豚肉 ベーコン 厚揚げ 煮干し	ごはん ビーフン 米油 さとう ごま油 いよかんゼリー	しょうが キャベツ チンゲン菜 人参 白菜 小松菜 えのき ねぎ	834 kcal 29.7 g 26.5 g 3.0 g
5水	<せんいたっぷり&減塩献立> ごはん	○	納豆 ほうれん草のいそあえ 肉じゃが	牛乳 納豆 のり 豚肉	ごはん じゃがいも さとう 米油	ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ 干しいたけ こんにゃく いんげん	738 kcal 32.1 g 17.2 g 2.4 g
6木	肉みそうどん	○	アジフリッター 小松菜サラダ	牛乳 豚肉 アジフリッター ツナフレーク	ソフト麺 米油 ごま油 大豆油	人参 干しいたけ キャベツ もやし ねぎ なら しょうが 小松菜 きゅうり	807 kcal 34.6 g 28.6 g 2.9 g
7金	ポークカレーライス	○	コールスローサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	ごはん じゃがいも 米油	玉ねぎ 人参 りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	823 kcal 24.8 g 22.8 g 3.2 g
10月	ごはん	○	ひじき入りシューマイ 中華サラダ マーボー豆腐	牛乳 ひじき入りシューマイ 豚肉 中華くらげ 豆腐	ごはん さとう ごま ごま油 米油 かたくり粉	キャベツ もやし きゅうり 人参 しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ なら ねぎ	803 kcal 31.9 g 25.4 g 3.1 g
11火	ココア揚げパン	○	スペイン風オムレツ ハムとチーズのサラダ ファイバースープ	牛乳 スペイン風オムレツ ロースハム ベーコン	コッペパン ミルクココア 大豆油 米油 さとう	キャベツ きゅうり 人参 寒天 白菜 小松菜 しめじ	885 kcal 31.2 g 32.9 g 3.6 g
12水	<卒業お祝い献立> ごはん	○	手作りハンバーグデミグラスソース グリーンサラダ かきたま汁 お祝いデザート	牛乳 豚肉 たまご 豆腐 なると	ごはん パン粉 バター さとう かたくり粉 お祝いデザート	玉ねぎ キャベツ ブロッコリー きゅうり 人参 えのき ねぎ ほうれん草	842 kcal 30.1 g 26.6 g 2.5 g
13木	卒業式 ~ご卒業おめでとうございます~						
14金	ごはん	○	サワラのササ揚げ 切り昆布の炒め煮 けんちん汁	牛乳 サワラ 豚肉 昆布 さつま揚げ 豆腐	ごはん 米油 さとう さといも	人参 たけのこ しらたき 大根 こんにゃく ごぼう 干しいたけ ねぎ	729 kcal 30.2 g 21.7 g 2.7 g
17月	<かみかみ献立> 三色丼	○	かみかみあえ 根菜ごま汁 ブルーベリーゼリー	牛乳 鶏肉 たまご さきいか 油揚げ 煮干し	ごはん 米油 さとう ごま油 さといも ごま ブルーベリーゼリー	しょうが 玉ねぎ グリンピース 切り干し大根 キャベツ 人参 きゅうり 大根 ごぼう ねぎ 小松菜	772 kcal 30.3 g 19.4 g 2.9 g
18火	食パン	○	マーシャルビンズ タンドリーチキン フレンチサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン 大豆	食パン マーシャルビンズ さとう 米油 バター じゃがいも マカロニ	にんにく キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ セロリ	825 kcal 33.8 g 34.9 g 3.3 g
19水	ごはん	○	さばの塩焼き ひじきの炒め煮 みそちゃんこ汁	牛乳 さば 鶏肉 ひじき 大豆 肉だんご 油揚げ	ごはん 米油 さとう	人参 ごぼう いんげん こんにゃく 大根 白菜 えのき しめじ ねぎ	840 kcal 32.9 g 35.1 g 2.7 g
21金	ごはん	○	鶏のから揚げ もやしのひき肉炒め じゃがいものみそ汁 いちごゼリー	牛乳 鶏肉 大豆 豆腐 煮干し	ごはん かたくり粉 上新粉 大豆油 マロニー 米油 ごま油 じゃがいも いちごゼリー	しょうが 人参 もやし なら 大根 小松菜 ねぎ	790 kcal 31.1 g 20.0 g 2.7 g

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798kcal たんぱく質31.0g 脂質25.1g 食塩相当量2.9g