



令和8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		
2月	ごはん 牛乳 鶏肉のレモン漬け みそドレサダ にらと豆腐のどろみ汁	牛乳 鶏肉 わかめ ソフトチキン 豚肉 豆腐	きゅうり キャベツ にら にんじん 干しいたけ 白菜 レモン汁	ごはん 片栗粉 砂糖 米サラダ油 白いりごま マヨネーズ 揚げ油	エネルギー 640・765 Kcal たんぱく質 28.7・33.8 g 脂質 21.6・24.5 g 食塩相当量 2.4・2.8 g	
3火	『ひなまつりにちなんだ献立』 ちらし寿司(きざみのり) 牛乳 さわらの春香漬け 菜の花のごまあえ すまし汁 さくらもち	牛乳 きざみのり さわらの春香漬け 鶏肉 豆腐	菜の花 小松菜 もやし にんじん たもぎ草 ほうれん草	ちらし寿司 白ねりごま 白すりごま 砂糖 さくらもち	エネルギー 674・787 Kcal たんぱく質 26.5・31.0 g 脂質 17.0・19.1 g 食塩相当量 2.5・3 g	
4水	ごはん 牛乳 春巻き 中華サラダ ワンタンスープ	牛乳 春巻き ソフトチキン 豚肉	キャベツ きゅうり にんじん もやし ねぎ にら	ごはん マロニー ごま油 砂糖 米サラダ油 ワンタン 揚げ油	エネルギー 644 Kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.6 g	全中
5木	クリームスープめん 牛乳 ひじきのマリネ 手作りココア蒸しパン	牛乳 ベーコン 生クリーム ひじき チキンハム ダイスチーズ	玉ねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム グリンピース	スパゲティ 小麦粉 砂糖 米サラダ油 蒸しパンミックス 豆乳バター	エネルギー 800 Kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 3 g	全中
6金	ビビンバ 牛乳 切干大根のナムル 春雨スープ	牛乳 豚肉 ツナ ベーコン	しょうが 大根 もやし 白菜 ほうれん草 ぜんまい コーン 切干大根 小松菜 にんじん ねぎ チンゲン菜 干しいたけ	ごはん 砂糖 米サラダ油 白いりごま ごま油 春雨 片栗粉	エネルギー 620・738 Kcal たんぱく質 24.8・28.7 g 脂質 19.2・21.6 g 食塩相当量 3・3.5 g	小田川小
9月	『減塩メニューの日』 ごはん 牛乳 納豆 豚肉のたけのこの炒め物 大根と厚揚げのみそ汁	牛乳 納豆 豚肉 油揚げ わかめ	たけのこ にんじん きくらげ 大根 ねぎ	ごはん 米サラダ油 砂糖 片栗粉	エネルギー 593・701 Kcal たんぱく質 25.4・29.1 g 脂質 18.6・20.6 g 食塩相当量 2.1・2.3 g	五箇小
10火	背割れコッペパン 牛乳 ロングウインナー(ケチャップ) ポテトサラダ ファイバースープ	牛乳 ウインナー ベーコン チキンハム	玉ねぎ きゅうり コーン 寒天 にんじん かんぴょう 白菜 小松菜 しめじ	コッペパン ダイスポテト マヨネーズ 米サラダ油	エネルギー 741・881 Kcal たんぱく質 25.3・29.6 g 脂質 29.1・31.9 g 食塩相当量 3.5・4.1 g	
11水	ポークカレーライス 牛乳 豆ツナサラダ お祝いデザート	牛乳 豚肉 チーズ わかめ ツナ 大豆	しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん パセリ 大根 きゅうり	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま油 お祝いケーキ	エネルギー 795・925 Kcal たんぱく質 25.8・30.0 g 脂質 30.2・33.3 g 食塩相当量 3・3.4 g	
12木	わかめうどん 牛乳 ちくわのゆかり揚げ 塩こんぶあえ	牛乳 わかめ 鶏肉 油揚げ なたと ちくわ 塩こんぶ	ごぼう 干しいたけ ねぎ ゆかり キャベツ 大根 きゅうり しょうが にんじん	ソフトめん 小麦粉 ごま油 揚げ油	エネルギー 623・882 Kcal たんぱく質 26.0・35.8 g 脂質 18.5・24.4 g 食塩相当量 3.4・4.7 g	
13金	ごはん 牛乳 さんまのみぞれ煮 塩ビーフン炒め すいとん汁	牛乳 さんまのみぞれ煮 ベーコン 鶏肉 油揚げ	にんじん 小松菜 キャベツ 白菜 大根 干しいたけ	ごはん ビーフン 米サラダ油 砂糖 ごま油 すいとん	エネルギー 691 Kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.1 g	全中
16月	ごはん 牛乳 肉団子 和風サラダ 豆腐チゲスープ	牛乳 肉団子 わかめ ツナ 豚肉 豆腐	大根 きゅうり にんじん えのき ねぎ にら キムチ 白菜	ごはん 米サラダ油 ごま油 白いりごま	エネルギー 552・648 Kcal たんぱく質 21.0・23.7 g 脂質 16.9・18.4 g 食塩相当量 2.6・3.1 g	全中3年
17火	コッペパン 牛乳 タンドリーチキン ごぼうサラダ ジュリアンスープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 大豆 ベーコン	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ 玉ねぎ セロリ	コッペパン マヨネーズ 白すりごま	エネルギー 570・688 Kcal たんぱく質 26.2・31.4 g 脂質 20.1・23.1 g 食塩相当量 2.7・3.2 g	全中3年
18水	ごはん 牛乳 白身魚のチリソースがけ こんにやくごまサラダ いも団子汁	牛乳 ホキ ソフトチキン 豚肉	しょうが ねぎ しらたき にんじん キャベツ 白菜 大根 しめじ ほうれん草	ごはん 片栗粉 大豆 砂糖 白すりごま マヨネーズ いもち 米サラダ油 揚げ油	エネルギー 670・799 Kcal たんぱく質 26.5・31.2 g 脂質 21.1・23.9 g 食塩相当量 2.5・3 g	全中3年
19木	ごはん 牛乳 手作りハンバーグおろしソースがけ コーンサラダ 凍み豆腐のみそ汁 お祝いデザート	牛乳 豚肉 牛肉 卵 凍み豆腐	大根 コーン きゅうり ねぎ キャベツ ブロッコリー 白菜	ごはん パン粉 砂糖 じゃがいも お祝いクレープ	エネルギー 679・796 Kcal たんぱく質 23.3・27.3 g 脂質 22.6・25.0 g 食塩相当量 2.1・2.4 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14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。
なお、本検査は令和7年度をもって終了となります。

小学校栄養価平均 エネルギー663Kcal たんぱく質25.0g 脂肪21.5g 食塩相当量2.6g

中学校栄養価平均 エネルギー784Kcal たんぱく質29.4g 脂肪23.6g 食塩相当量3.1g

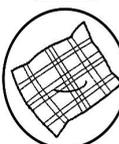


規則正しい生活習慣で肥満予防

食事

運動

睡眠



朝食欠食や夜遅い食事などの不規則な食習慣や、運動・睡眠不足などは肥満の原因になります。栄養バランスのよい食事をとり、適度な運動をしたり、睡眠をしっかりとったりして、規則正しい生活を心がけましょう。

春休みに朝食を自分でつくってみよう

家にある食材で朝食を準備してみましょう。簡単な料理をついたり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。栄養のバランスにも気をつけるとよいですね。

