



令和8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 おもに血や肉など体をつくる ものになるもの	みどり 体の調子を整えるものになるもの	きいろ 熱や力を出す エネルギーのもとになるもの	【栄養価】				家で食 べてほ しい食 品	お休 みの学 校
					エ ネ ル ギ ー	たん ぱく 質	脂 質	塩 分		
2月	清流豚スタミナ丼(麦ごはん) あさづけ 青菜のみそ汁	牛乳 ぶた肉 みそ	しょうが にんにく たまねぎ こんにゃく にら きゅうり はくさい にんじん だいこん こまつな ねぎ	麦ごはん 米あぶら さとう じゃが芋 白玉麩	444 178 12.6 2.1 571 222 15.2 2.6 715 263 16.8 3.1	さ	か	な		
3火	しょうゆラーメン(中華めん) 豆腐ナゲット ツナあえ ひなあられ	牛乳 焼き豚 なたと 豆腐ナゲット ツナ	ほうれん草 ねぎ メンマ キャベツ たまねぎ こまつな にんじん	中華めん ひなあられ	474 197 15.4 3.1 626 251 21.7 4 763 306 22.7 4.6	き	の	こ		
4水	若菜ごはん ますの揚げ浸し 生姜風味おひたし 芋の子汁	牛乳 ます かまぼこ ぶた肉 油あげ	大根若菜 しょうが こまつな もやし にんじん たもぎ茸 だいこん ねぎ	ごはん かたくり粉 大豆あぶら さとう さといも	474 206 17.1 2 615 262 20.9 2.6 ---	く	だ	も	中学校	
5木	ごはん 手作りミートローフ 大根サラダ かぼちゃのそぼろ汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 かまぼこ みそ	たまねぎ にんじん グリンピース コーン だいこん きゅうり しょうが かぼちゃ こまつな ねぎ	ごはん 卵不使用マヨネーズ パン粉 さとう 米あぶら ごま油	566 229 21.9 1.9 729 286 27.2 2.4 ---	海	そ	う	中学校	
6金	ピザトースト ヨーグルトあえ ミートボールスープ	牛乳 ベーコン チーズ ヨーグルト ミートボール	たまねぎ ピーマン みかん もも パイン バナナ はくさい にんじん ぶなしめじ ほうれん草	食パン カクテルゼリー	---	大	豆	製	幼稚園 中学校	
9月	麦ごはん 豚ひしみそカツ 磯香あえ にらと卵のみそ汁	牛乳 ぶたヒレ肉 かまぼこ のり たまご とうふ みそ	こまつな もやし にら たまねぎ	麦ごはん 小麦粉 パン粉 大豆あぶら	500 200 16.3 1.6 616 236 19.0 1.9 778 283 21.7 2.3	き	の	こ		
10火	清流豚カレーライス(麦ごはん) ひじき入り海そうらサラダ いちご	牛乳 ぶた肉 とり肉 海そう わかめ ひじき	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご チンゲン菜 コーン いちご	麦ごはん カレー粉 じゃが芋 米あぶら カレールウ さとう	508 160 14.3 2 646 199 17.1 2.6 817 238 19.6 3.3	さ	か	な		
11水	3年1組思い出希望給食 ごはん とり肉の竜田あげ サラバ 豆腐のみそ汁 冷凍パン	牛乳 とり肉 ハム わかめ とうふ みそ	しょうが にんにく にんじん きゅうり コーン パイン	ごはん かたくり粉 大豆あぶら スパゲッティ 卵不使用マヨネーズ じゃが芋	542 215 16.7 1.9 686 272 20.3 2.4 859 330 23.5 2.9	き	の	こ		
12木	3年2組思い出希望給食 キムタクごはん ほうれん草マヨおひたし 豚汁 シュウアイス	牛乳 ぶた肉 たまご かまぼこ かつおぶし とうふ みそ	にんじん たくあん 白菜キムチ にんにく ほうれん草 もやし だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	ごはん ごま油 卵不使用マヨネーズ じゃが芋 シュウアイス	509 198 21.4 2.6 647 246 25.4 3.3 864 307 32.1 4.1	さ	か	な	中学校	
13金	きつねうどん(ソフト麺) 肉焼売 七色和え	牛乳 とり肉 油あげ なたと 肉焼売 わかめ たまご 焼き豚	こまつな にんじん ねぎ ごぼう ほうれん草 もやし	ソフト麺 ごま油 さとう ごま	505 224 16.8 2.3 639 281 20.5 2.8 ---	い	も	類	幼稚園	
16月	ごはん 手作り鶏つくねチーズ焼き もやしのごま酢和え 小松菜のみそ汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 チーズ 油あげ わかめ とうふ みそ	たまねぎ もやし ピーマン ねぎ こまつな	ごはん パン粉 卵不使用マヨネーズ ごま さとう ごま油	---	648 285 24.4 2.4 813 341 28.4 2.9	さ	か	な	幼稚園
17火	麦ごはん 銀鮭の塩焼き 五目きんぴら 玉ねぎのみそ汁	牛乳 銀鮭 とり肉 さつまあげ 油あげ みそ	ごぼう にんじん こんにゃく ぶなしめじ いんげん こまつな たまねぎ	麦ごはん さとう ごま油 ごま 米あぶら じゃが芋	---	623 267 19.6 1.8 786 322 22.6 2.1	き	の	こ	幼稚園
18水	清造給食 麦ごはん 納豆 ブロッコリーサラダ 肉じゃが せとか	牛乳 納豆 ぶた肉	ブロッコリー もやし にんじん こんにゃく 干しいたけ グリンピース せとか	麦ごはん ごま 米あぶら じゃが芋 仙台麩 さとう	---	672 272 20.3 1.1 838 327 23.2 1.3	大	豆	製	幼稚園
19木	ごはん 手作りメンチカツ 春雨サラダ もやしのみそ汁	牛乳 ぶた肉 ハム わかめ 油あげ みそ	たまねぎ にんじん もやし きゅうり ねぎ	ごはん 卵不使用マヨネーズ パン粉 小麦粉 ほんまめ ごま ごま油 さとう	---	679 235 25.1 2.4 849 278 28.9 2.9	緑	黄	色	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。
なお、本検査は令和7年度をもって終了となります。

3月栄養価平均(幼稚園)	502 20.0 16.9 2.1
(小学校)	646 25.5 21.4 2.5
(中学校)	809 29.9 23.9 2.9

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、食事がおろそ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など主食ば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

全部の葉っぱをそろえて元気に!