

# 令和6年度3月 学校給食予定献立 (3月2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			
2月	<b>思い出を語る会・弁当持参</b>						
3火	<b>6年1組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</b>						
	コッペパン	牛乳				エネルギー	608 kcal
	ミートボール	いちごジャム	牛乳 ハム ベーコン	コッペパン オリーブ油 マカロニ	キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ セロリ	たんぱく質	26.1 g
	コールスローサラダ					脂質	23.6 g
	コンソメスープ					食塩相当量	2.4 g
4水	<b>6年2組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</b>						
	ご飯	牛乳				エネルギー	681 kcal
	にらまんじゅう		牛乳 豚肉	ご飯 油 三温糖 ごま油 ビーフン	生姜 人参 キャベツ もやし 干し椎茸 ピーマン 白菜 チンゲン菜 ねぎ	たんぱく質	25.5 g
	ビーフン					脂質	24.4 g
	中華すいとん					食塩相当量	2.8 g
5木	ご飯	牛乳				エネルギー	631 kcal
	白身魚の甘みそ焼き		牛乳 たら みそ ウィンナー 油揚げ わかめ	ご飯 三温糖 ねりごま ごま 油 じゃがいも	切り干し大根 人参 いんげん 小松菜 玉ねぎ えのき茸	たんぱく質	27.0 g
	切り干し大根のカレー炒め					脂質	16.8 g
	小松菜のみそ汁					食塩相当量	2.7 g
6金	<b>★6-1リクエスト献立★</b>						
	麦ごはん	牛乳				エネルギー	611 kcal
	鶏肉の唐揚げ		牛乳 鶏肉 ハム 豆腐 みそ	麦ごはん 片栗粉 春雨 油 三温糖 ごま油 ご ま	生姜 にんにく キャベツ きゅうり 人参 なめこ 大根 小 松菜 ねぎ	たんぱく質	27.8 g
	春雨サラダ					脂質	13.4 g
	なめこ汁					食塩相当量	2.3 g
9月	ご飯	牛乳				エネルギー	738 kcal
	揚げぎょうざ		牛乳 ぎょうざ ハム のり 豆腐 豚ひき肉 大豆ミート みそ	ご飯 油 ごま油 三温糖 片栗粉	もやし 小松菜 人参 生姜 にんにく にら ねぎ 干し椎茸	たんぱく質	29.7 g
	韓国風のり和え					脂質	26.5 g
	麻婆豆腐					食塩相当量	2.2 g
10火	ほうとう風うどん	牛乳				エネルギー	688 kcal
	かみかみあえ		鶏肉 みそ 牛乳 さきいか きな粉	ソフト麺 里芋 油 白玉団子 黒すりごま 三温糖	人参 大根 かぼちゃ ねぎ 小松菜 干し椎茸 キャベツ うり たくあん 生姜	たんぱく質	23.8 g
	まっくろくろすけ					脂質	19.2 g
						食塩相当量	3.6 g
11水	<b>・ ウェルかむランチ ・</b>						
	麦ごはん					エネルギー	620 kcal
	かつおとこんにゃくのごま味噌がらめ		みそ かつお かつお節 油揚げ 豆腐	麦ごはん 三温糖 ごま 油 マヨネーズ じゃがいも	こんにゃく 小松菜 人参 もやし 切り干し大根 ねぎ	たんぱく質	25.9 g
	小松菜の節マヨ和え					脂質	17.5 g
	切り干し大根のみそ汁					食塩相当量	2.4 g
12木	ご飯	牛乳				エネルギー	663 kcal
	ほうれん草の玉子巻き		牛乳 ほうれん草の玉子 巻き 油揚げ かつお節 鶏ひき肉	ご飯 三温糖 油 片栗粉	小松菜 しめじ キャベツ 人参 玉ねぎ こんにゃく ねぎ いんげん 生姜	たんぱく質	28.0 g
	きのこのおひたし					脂質	22.4 g
	生揚げのそぼろ煮					食塩相当量	1.6 g
13金	麦ごはん	牛乳				エネルギー	696 kcal
	ひき肉カレー		牛乳 鶏ひき肉 チーズ ちくわ	麦ごはん じゃがいも マヨネーズ ねりごま	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 ごぼう きゅうり コーン 枝豆	たんぱく質	25.0 g
	ごぼうサラダ					脂質	22.8 g
						食塩相当量	2.9 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。

# 令和7年度3月 学校給食予定献立 (3月16日～3月23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			
16月	キムチチャーハン 牛乳 わかめと大根のサラダ ワンタンスープ	豚肉 牛乳 わかめ カニカマ 鶏肉	ご飯 ごま油 三温糖 ワンタン	にんにく 人参 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ 白菜キムチ キャベツ 大根 きゅうり にら もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	511 kcal 18.8 g 12.0 g 2.1 g	
17火	★6-1リクエスト献立★ 米粉パン 牛乳 クリスピーチキン きのこほうれん草のソテー コーンポタージュ	牛乳 鶏肉 粉チーズ 生クリーム	米粉パン マヨネーズ パン粉 コーンフレーク バター コーンポタージュ	人参 キャベツ しめじ コーン ほうれん草 玉ねぎ パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	710 kcal 28.1 g 30.5 g 2.6 g	
18水	・ 減塩メニューの日 ・ ご飯 牛乳 納豆 小松菜おかつサラダ 納豆	牛乳 豚肉 納豆 サラダチキン かつお節	ご飯 じゃがいも 車麩 油 三温糖	玉ねぎ 人参 糸こんにゃく 干し椎茸 もやし 小松菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	624 kcal 29.0 g 16.5 g 1.5 g	
19金	🍷 卒業・進級お祝い献立 🍷 赤飯 牛乳 とんかつ お祝いいちごゼリー 水菜の三色和え お祝いすまし汁	小豆 牛乳 ちくわ あさり 豆腐 なると 豚肉	ご飯 ごま油 ごま油 花麩	水菜 もやし 人参 こんにゃく 糸みつば	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	734 kcal 28.6 g 19.6 g 3.7 g	
20金	春分の日						
23月	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。検査の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。

※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	25.2 g
脂質	19.8 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。

きれいにかさねて



●好ききらいなく、なんでも食べるすることができた。

