

3月学校給食献立予定表

令和8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
2月	ゆかりごはん 花型ハンバーグ いそ香和え すまし汁	牛乳 とりにく ぶたにく のり とうふ	マッシュルーム ごまつな もやし にんじん たまねぎ	ごはん バター さとう ふ	く だ も の	E: 557 P: 20.1 F: 13.9	塩 3.1 g
3日	【橋の節句 行事食】 きのことベーコンのスパゲティ ごぼうサラダ さくらもち	牛乳 ベーコン	たまねぎ しいたけ えのきたけ しめじ にんじん こねぎ ごぼう きゅうり キャベツ	スパゲティ あぶら バター マヨネーズ ごま さくらもち	さ か な	E: 640 P: 19.7 F: 24.7	塩 1.4 g
4日	麦ごはん 和風グラタン おかか和え なめこ汁	牛乳 あつあげ ぶたにく みそ チーズ とうふ	たまねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ もやし にんじん なめこ だいこん ねぎ	むぎごはん あぶら さとう じゃがいも	か い そ う	E: 600 P: 23.7 F: 17.5	塩 2.4 g
5日	きなこ揚げパン りんごサラダ ポトフ	牛乳 きなこ とりにく ぶたにく	キャベツ りんご たまねぎ だいこん にんじん かぶ パセリ	コッペパン あぶら じゃがいも さとう	き の こ	E: 606 P: 24.0 F: 22.4	塩 1.8 g
6日	麦ごはん さわらの西京焼き わかめソテー かきたま汁	牛乳 さわら みそ とうふ ぶたにく わかめ たまご	しょうが にんじん もやし たけのこ ごまつな	むぎごはん さとう あぶら ごま でんぶん	く だ も の	E: 605 P: 27.5 F: 18.5	塩 2.1 g
9日	蕎麦ごはん 豚肉のしょうが焼き 大根ごまサラダ 彩り野菜スープ	牛乳 ぶたにく わかめ	しょうが たまねぎ パセリ だいこん きゅうり にんじん ピーマン えのきたけ	ごはん ごま あぶら さとう	だ い す 製 品	E: 609 P: 24.0 F: 19.2	塩 2.3 g
10日	親子うどん エビとさつまいものかき揚げ 即席漬け	牛乳 とりにく たまご エビ	にんじん ねぎ たまねぎ ごぼう ほうれんそう きゅうり キャベツ しそのみ しょうが	ソフトめん さつまいも こむぎこ あぶら	か い そ う	E: 604 P: 27.5 F: 16.0	塩 2.6 g
11日	【6年3組 リクエスト献立】 豚キムチチャーハン とり肉の竜田揚げ はるさめサラダ わかめスープ チョコクレープ	牛乳 ぶたにく たまご とりにく ベーコン わかめ とうふ	にんじん たけのこ はくさい ねぎ しょうが もやし きゅうり チンゲンサイ	ごはん あぶら さとう こむぎこ でんぶん はるさめ	き の こ	E: 749 P: 28.8 F: 27.3	塩 2.7 g
12日	【ひと口30回カミ給食】 七穀ごはん イカの香味焼き 五目きんぴら ごまみそ汁 いりこ大豆	イカ ぶたにく あぶらあげ みそ だいたす かたくちいわし	しょうが ごぼう にんじん れんこん インゲン だいこん ごまつな	ななこくごはん あぶら こんにゃく でんぶん さとう ごま じゃがいも	乳 製 品	E: 539 P: 24.1 F: 10.5	塩 2.4 g
13日	麦ごはん ボークカレー 和風サラダ りんご	牛乳 ぶたにく だいたす	しょうが たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり だいこん りんご	むぎごはん あぶら じゃがいも バター さとう	さ か な	E: 708 P: 24.1 F: 21.9	塩 2.2 g
16日	【減塩メニューの日】 麦ごはん 揚げ豆腐の肉みそあんかけ ごま酢和え 大根汁	牛乳 とうふ とりにく あぶらあげ みそ	しょうが たまねぎ こねぎ もやし にんじん ピーマン だいこん ねぎ	むぎごはん でんぶん こむぎこ ごま あぶら さとう じゃがいも	き の こ	E: 684 P: 26.9 F: 21.7	塩 2.0 g
17日	スパゲティナポリタン ブロッコリーサラダ シューアイス	牛乳 ベーコン あさり チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン トマト パセリ ブロッコリー コーン きゅうり	スパゲティ あぶら バター さとう こむぎこ	か い そ う	E: 638 P: 23.8 F: 26.2	塩 2.4 g
18日	麦ごはん 厚焼きたまご マカロニサラダ 小松菜汁	牛乳 たまご とりにく みそ ツナ あぶらあげ	にんじん ねぎ キャベツ きゅうり ごまつな だいこん	むぎごはん さとう あぶら じゃがいも マカロニ マヨネーズ	き の こ	E: 648 P: 24.1 F: 22.6	塩 2.0 g
19日	米粉パン とり肉のハーブ焼き 海そうサラダ クリームシチュー	牛乳 とりにく わかめ	しょうが レタス だいこん きゅうり たまねぎ にんじん マッシュルーム かぶ パセリ	こめこパン あぶら バター じゃがいも こむぎこ	だ い す 製 品	E: 660 P: 35.6 F: 24.3	塩 2.0 g
20日	春 分 の 日						
23日	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632kcal、たんぱく質25.3g、脂質20.5g、食塩2.2gです。

★ 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。なお、本検査は令和7年度をもって終了となります。