



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		I類群 - 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		I類群 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	
2月	☆ひなまつい献立☆ 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 砂糖 鶏肉 絹ごし豆腐	のり 牛乳	麦ごはん 砂糖 花ふ ひなあられ	ごま	さやえんどう ほうれん草 にんじん こまつな	干し椎茸 もやし	632 kcal 26.3 g 17.0 g 3.3 g	12月	★6年生希望献立★ ココア揚げパン 牛乳 海そうサラダ キャベツと肉団子のスープ みかんゼリー	海藻サラダ ロースハム ミートボール	牛乳 砂糖	ココア揚げパン 砂糖 はるさめ	植物油 ごま油	にんじん ブロッコリー	こんにゃく もやし きゅうり キャベツ 干し椎茸 しょうが	572 kcal 19.5 g 20.0 g 2.8 g	
3火	わかめうどん 牛乳 枝豆フリッター 大根サラダ	鶏肉 油揚げ なると 枝豆フリッター ロースハム	わかめ 牛乳	うどん(りつ外) 砂糖	植物油	にんじん	ごぼう ねぎ だいこん きゅうり キャベツ	655 kcal 26.6 g 18.1 g 2.6 g	13金	麦ご飯 牛乳 さばの味噌煮 小松菜おかか和え あさりのみそ汁	さばのみそ煮 かつお節 あさり 油揚げ	牛乳 わかめ	麦ごはん ごま	ごまつな にんじん	もやし ねぎ	573 kcal 25.7 g 12.8 g 2.3 g		
4水	麦ご飯 牛乳 豚のみそ焼き 野菜と油あげのごま酢和え さつま汁	豚肉 油揚げ 鶏肉 木綿豆腐	牛乳	麦ごはん 砂糖 さつまいも	ごま ごま油 植物油	にんじん	もやし ぎゅうり ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	594 kcal 24.3 g 20.2 g 2.1 g	16月	<減塩メニューの日> 麦ご飯 牛乳 鮭 鶏肉 さつま揚げ 木綿豆腐 五目きんぴら なめこのみそ汁	鮭 鶏肉 さつま揚げ 木綿豆腐	牛乳	麦ごはん 砂糖	植物油	にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく れんこん なめこ はくさい ねぎ	542 kcal 29.0 g 14.0 g 1.7 g	
5木	フルーツクリームサンド 牛乳 たれ付肉団子 フレンチサラダ ABCマカロニスープ	肉団子 ロースハム ベーコン	ホイップクリーム 牛乳	食パン マカロニ 甘みあっさりみ かん		ブロッコリー にんじん パセリ	バナナ キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし	660 kcal 20.2 g 35.8 g 2.9 g	17火	タンメン 牛乳 もやしとほうれん草のツナえ いちごタルト	豚肉 ツナ かつお節	牛乳 ホイップクリーム	中華めん(りつ外) かたくり粉 タルトカップ	ごま ごま油 植物油	にんじん にら ほうれん草	もやし 玉ねぎ キャベツ 干し椎茸 にんにく いちご	747 kcal 28.3 g 31.9 g 2.9 g	
6金	ポークカレー 牛乳 大根とツナのサラダ フルーツポンチ	豚肉 ツナ	牛乳	麦ごはん 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	玉ねぎ セロリー にんにく しょうが だいこん きゅうり バナナ	716 kcal 21.0 g 28.6 g 3.1 g	18水	★6年生希望献立★ キムチチャーハン 牛乳 春雨サラダ 中華スープ アイスクリーム	豚肉 たまご ロースハム ベーコン 中華スープ 絹ごし豆腐	牛乳	麦ごはん はるさめ 砂糖 アイスクリーム	植物油 ごま油 ごま	にんじん ほうれん草	にんにく たけのこ ねぎ 白菜キムチ もやし キャベツ きゅうり きくらげ	738 kcal 27.9 g 28.5 g 3.6 g	
9月	麦ご飯 牛乳 さんまの蒲焼き 和風サラダ 根菜のごま汁	さんま ロースハム 油揚げ	牛乳	麦ごはん 砂糖 さといも	植物油 ごま ごま油	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	600 kcal 21.5 g 22.8 g 2.0 g	19木	☆お祝い献立☆ 麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ ポテトサラダ 豚汁/お祝いゼリー	鶏肉 ロースハム たまご 豚肉 木綿豆腐	牛乳	麦ごはん かたくり粉 ダイスポテト さといも お祝いゼリー	植物油 マヨネーズ (全卵型)	にんじん	しょうが 玉ねぎ きゅうり ごぼう だいこん はくさい こんにゃく ねぎ	722 kcal 28.5 g 24.7 g 2.0 g	
10火	スパゲティナポリタン 牛乳 チキンナゲット ブロッコリーサラダ	ウィンナー チキンナゲット	牛乳	スパゲッティ	オリーブ油 有塩バター 植物油	にんじん 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	695 kcal 26.1 g 24.5 g 2.6 g	<p>3月3日のひなまつりは、女の子の成長と幸せを願う日本の伝統行事です。季節の花にちなんで、「桃の節句」ともいいます。女の子が元気にすくすく育つようにと願っておひなさまを飾り、ちらし寿司やはまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなどを食べてお祝いします。</p>									
11水	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)	牛乳 チーズ	救給カレー	<p>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)</p>				バナナ	539 kcal 12.8 g 24.1 g 1.6 g	<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。なお、本検査は令和7年度をもって終了となります。 ※ 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>																642 kcal 24.1 g 23.1 g 2.5 g		