



3月 給食よていこんだてひょう



令和7年度

白河市立小野田小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	家で食べてほしい食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	<減塩献立> ごはん	○	青じそ入り鶏つくね ビーフン炒め 豚汁	牛乳 青じそ入り鶏つくね ベーコン 豚肉 豆腐	ごはん ビーフン 油 さとう ごま油 さといも	キャベツ 小松菜 にんじん 大根 ごぼう こんにゃく ねぎ	さかな	638 kcal 24.3 g 22.2 g 1.9 g
3火	<ひなまつり献立> ちらし寿司	○	メバルの塩糍(しおこうじ)漬け ごまあえ すまし汁 ひなまつりゼリー	牛乳 油揚げ たまご のり メバルの塩糍漬 鶏肉 豆腐 なた	ごはん さとう ごま ひなまつりゼリー	にんじん 干しいたけ しょうが きぬさや ほうれん草 もやし ねぎ みつば	くだもの	588 kcal 26.8 g 16.3 g 2.2 g
4水	<せんいたっぷり献立> ごはん	○	納豆 干草あえ 肉じゃが	牛乳 納豆 たまご 豚肉	ごはん さとう ごま じゃがいも 油	小松菜 にんじん もやし 玉ねぎ 干しいたけ こんにゃく いんげん	にゅう せいひん	624 kcal 26.9 g 17.0 g 2.7 g
5木	五目うどん	○	もちいなり 大根サラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ なた わかめ	ソフトめん もち	にんじん 干しいたけ ごぼう 小松菜 ねぎ 大根 きゅうり コーン	まめるい	589 kcal 24.5 g 16.1 g 2.7 g
6金	キーマカレーライス	○	フレンチサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆ミート ヨーグルト	ごはん じゃがいも 油	玉ねぎ にんじん りんご しょうが にんにく キャベツ コーン	さかな	735 kcal 22.3 g 22.2 g 2.9 g
9月	ごはん	○	ギョウザ ナムル マーボー豆腐	牛乳 ギョウザ 豚肉 大豆ミート 豆腐	ごはん ごま油 さとう ごま かたくり粉	小松菜 もやし にんじん にんにく しょうが たら ねぎ たけのこ 干しいたけ	くだもの	611 kcal 24.9 g 19.8 g 2.1 g
10火	ココア揚げパン	○	スペイン風オムレツ 豆のサラダ ABCスープ	牛乳 スペイン風オムレツ 大豆 ウインナー	コッペパン さとう ミルクココア 油 マカロニ	キャベツ にんじん ブロッコリー 玉ねぎ	かいそう	649 kcal 23.5 g 24.5 g 2.3 g
11水	<6年生が考えた献立> ごはん	○	さばのみそ煮 ほうれん草のいそあえ むらくも汁	牛乳 のり さばのみそ煮 鶏肉 豆腐 たまご	ごはん かたくり粉	ほうれん草 もやし にんじん 玉ねぎ 小松菜	にゅう せいひん	598 kcal 24.3 g 20.9 g 2.5 g
12木	スパゲティミートソース	○	イタリアンサラダ サワーゼリー	牛乳 豚肉 大豆ミート 粉チーズ	スパゲティ バター さとう サワーゼリー	にんじん 玉ねぎ ピーマン トマト キャベツ コーン	まめるい	628 kcal 24.8 g 17.6 g 2.2 g
13金	ごはん	○	鶏肉のごまみそあえ キャベツの浅漬け もやしのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 煮干し	ごはん かたくり粉 油 さとう ごま じゃがいも	しょうが こんにゃく キャベツ 大根 きゅうり にんじん ねぎ もやし	たまご	583 kcal 22.8 g 15.3 g 2.5 g
16月	<かみかみ献立> ごはん	○	ばら焼き おかかあえ にら玉汁 アーモンドフィッシュ	牛乳 豚肉 かつお節 たまご 豆腐 煮干し	ごはん さとう 油 アーモンド	玉ねぎ こんにゃく ピーマン にんにく しょうが りんご 小松菜 にんじん もやし にら ねぎ	くだもの	599 kcal 29.9 g 18.7 g 2.3 g
17火	食パン	○	いちご&マーガリン チーズハムサンドフライ かいそうサラダ コンソメスープ	牛乳 チーズハムサンドフライ わかめ こんぶ ウインナー	食パン いちご&マーガリン ごま油 さとう じゃがいも	きゅうり にんじん 大根 玉ねぎ パセリ	さかな	598 kcal 17.2 g 20.0 g 2.5 g
18水	<卒業お祝い献立> ごはん	○	ハンバーグデミグラスソース グリーンサラダ たまごスープ お祝いデザート	牛乳 ハンバーグ ベーコン 豆腐 たまご なた	ごはん バター さとう かたくり粉 お祝いデザート	キャベツ にんじん きゅうり コーン 小松菜	かいそう	668 kcal 23.3 g 25.1 g 2.8 g
19木	タンメン	○	中華サラダ フルーツ杏仁(あん)プリン	牛乳 豚肉 なた	中華めん 油 ごま油 はるさめ ごま さとう フルーツ杏仁プリン	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ きゅうり	たまご	555 kcal 22.3 g 14.7 g 2.9 g
23月	 卒業式 ~ご卒業おめでとうございます~ 							

計14食 ※材料の都合により、献立が変更になる場合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。



3月栄養価平均 エネルギー619kcal たんぱく質24.1g 脂質19.3g 食塩相当量2.5g