



3月 給食よていこんだてひょう



令和7年度

白河市立釜子小学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	<6年生が考えた献立> ごはん	○	豚肉のしょうが焼き 大根サラダ ほうれん草とかぶのみそ汁	牛乳 豚肉 わかめ 厚揚げ 煮干し	ごはん ごま油 さとう	しょうが 大根 にんじん きゅうり コーン かぶ ほうれん草 ねぎ	601 kcal 24.8 g 21.9 g 2.2 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 菜の花のごまあえ 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 あさり	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 菜の花 キャベツ ねぎ みつば 小松菜	581 kcal 27.2 g 15.1 g 2.3 g
4水	<6年生が考えた献立> ごはん	○	鶏のから揚げ ポテトサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 鶏肉 ロースハム わかめ 豆腐 煮干し	ごはん かたくり粉 じょうしん粉 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	しょうが 玉ねぎ きゅうり にんじん 白菜 えのき	664 kcal 25.5 g 24.6 g 2.3 g
5木	五目うどん	○	もちいなり 千草あえ	牛乳 鶏肉 油揚げ なんと たまご	ソフト麺 もち さとう ごま	えのき 干しいたけ にんじん ねぎ 小松菜 ほうれん草 もやし	574 kcal 26.4 g 15.3 g 3.0 g
6金	ポークカレーライス	○	フレンチサラダ みかんゼリー	牛乳 豚肉	ごはん じゃがいも 油 みかんゼリー	玉ねぎ にんじん りんご しょうが にんにく パセリ キャベツ きゅうり コーン	665 kcal 19.6 g 20.6 g 2.7 g
9月	<減塩献立> ごはん	○	ギョウザ 小松菜のナムル 麻婆豆腐	牛乳 ギョウザ ひき割り大豆 豚肉 豆腐	ごはん ごま さとう ごま油 かたくり粉	もやし 小松菜 にんじん にんにく しょうが にら ねぎ 干しいたけ たけのこ	635 kcal 26.3 g 22.4 g 1.8 g
10火	ココア揚げパン	○	キッシュ風オムレツ コールスローサラダ 白菜と肉だんごのスープ	牛乳 キッシュ風オムレツ 肉だんご	コッペパン ミルクココア さとう 油 マロニー	キャベツ にんじん きゅうり コーン 白菜 干しいたけ ねぎ しょうが	627 kcal 22.7 g 24.0 g 2.5 g
11水	<かみかみ献立> ごはん	○	納豆 切り干し大根サラダ すき焼き煮 国産オレンジ(せとか)	牛乳 納豆 牛肉 焼き豆腐 おふ	ごはん さとう ごま油 ごま	切り干し大根 にんじん キャベツ きゅうり こんにやく 白菜 ねぎ 干しいたけ えのき せとか	626 kcal 30.9 g 17.7 g 2.1 g
12木	スパゲティミートソース	○	イタリアンサラダ クリーム大福	牛乳 豚肉 チーズ	スパゲティ バター クリーム大福	にんじん 玉ねぎ ピーマン トマト キャベツ きゅうり コーン	662 kcal 25.9 g 19.8 g 2.2 g
13金	<6年生が考えた献立> ごはん	○	ぶりの照り焼き 茎わかめのきんぴら じゃがいものみそ汁 レモンソーダゼリー	牛乳 ぶりの照り焼き 茎わかめ さつま揚げ 豆腐 煮干し	ごはん さとう 油 じゃがいも レモンソーダゼリー	ごぼう にんじん こんにやく 干しいたけ 大根 小松菜 ねぎ	606 kcal 22.2 g 17.2 g 2.2 g
16日	弁当持参日 						
17火	<せんいたつぷり献立> 食パン	○	りんごジャム チキンカツ グリーンサラダ ポトフ	牛乳 チキンカツ ウインナー	食パン りんごジャム 油 さとう じゃがいも マカロニ	キャベツ ブロッコリー きゅうり にんじん 玉ねぎ 白菜 パセリ	640 kcal 25.3 g 23.9 g 2.6 g
18水	<卒業お祝い献立> ごはん	○	手作りハンバーグデミグラスソース コーンサラダ 豆腐と卵のスープ お祝いデザート	牛乳 豚肉 牛肉 たまご ベーコン 豆腐 なんと	ごはん パン粉 さとう かたくり粉 お祝いデザート	玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり コーン にんじん ねぎ	731 kcal 26.2 g 26.1 g 2.4 g
19木	しょうゆラーメン	○	中華サラダ フルーツ杏仁プリン	牛乳 鶏肉 なんと	中華めん はるさめ ごま ごま油 さとう フルーツ杏仁風プリン	もやし ほうれんそう ねぎ メンマ にんじん キャベツ きゅうり	552 kcal 22.6 g 14.5 g 2.9 g
23日	 卒業式 ~ご卒業おめでとうございます~ 						

計13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628kcal たんぱく質25.0g 脂質20.2g 食塩相当量2.4g