

4月学校給食献立予定表

令和8年4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	
7 火	[入学・進級祝い給食] スパゲティミートソース コールスローサラダ 焼きプリンタルト	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ パセリ トマト キャベツ にんじん コーン	スパゲティ あぶら さとう バター こむぎこ	さかな	E: 656 P: 25.7 F: 22.7	塩 1.6 g	
8 水	麦ごはん ハンバーグおろしソース 青菜のチーズ和え 大根汁	牛乳 ぶたにく ぎゅうにく みそ たまご チーズ とうふ	たまねぎ だいこん こまつな キャベツ にんじん ねぎ	むぎごはん パンこ さとう じゃがいも	きのこ	E: 648 P: 30.3 F: 17.8	塩 2.4 g	
9 木	黒糖パン ツナキャセロール ブロッコリーとコーンのサラダ たまごスープ	牛乳 ツナ チーズ たまご ベーコン わかめ	たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー コーン にんじん きゅうり パセリ	こくとうパン マカロニ こむぎこ バター あぶら でんぷん	くだもの	E: 687 P: 27.4 F: 27.1	塩 3.0 g	
10 金	麦ごはん チキンカレー 糸かまサラダ ヨーグルト	牛乳 とりにく だいす かまぼこ ヨーグルト	しょうが たまねぎ にんじん パセリ だいこん きゅうり	むぎごはん あぶら じゃがいも バター	かいそう	E: 793 P: 28.4 F: 24.0	塩 2.5 g	
13 月	麦ごはん さばのみそ焼き 切干大根の炒め煮 わかめ汁	牛乳 さば みそ あぶらあげ さつまあげ あつあげ わかめ	しょうが きりぼしだいこん にんじん いんげん だいこん	むぎごはん さとう いとこんにやく あぶら じゃがいも	きのこ	E: 593 P: 26.3 F: 14.6	塩 2.6 g	
14 火	お 弁 当 持 参 日							
15 水	[減塩メニューの日] 三色ごはん ブロッコリーのごまサラダ さつまいも汁 ジューシーフルーツ	牛乳 とりにく ぶたにく たまご あぶらあげ みそ	しょうが えだまめ ブロッコリー もやし にんじん なめこ しめじ ねぎ はくさい こまつな ジューシーフルーツ	ごはん あぶら さとう ごま さつまいも	かいそう	E: 679 P: 28.4 F: 22.8	塩 1.8 g	
16 木	丸パン スライスチーズ 白身魚フライ スパゲティサラダ 野菜スープ	牛乳 チーズ ホキ ツナ ベーコン	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ	まるパン あぶら スパゲティ パンこ マヨネーズ じゃがいも	きのこ	E: 682 P: 29.0 F: 28.0	塩 2.4 g	
17 金	麦ごはん えだまめフリッター はるさめサラダ マーボー豆腐	牛乳 ベーコン とうふ ぶたにく みそ	もやし にんじん きゅうり しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ いら えだまめ コーン	むぎごはん はるさめ あぶら こむぎこ さとう でんぷん	くだもの	E: 739 P: 25.0 F: 27.8	塩 2.5 g	
20 月	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き ごぼうサラダ 小松菜汁	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが たまねぎ ごぼう パセリ にんじん きゅうり キャベツ こまつな だいこん	むぎごはん マヨネーズ じゃがいも ごま	さかな	E: 622 P: 23.8 F: 20.4	塩 2.0 g	
21 火	きつねうどん ささかまの天ぷら 和風サラダ	牛乳 とりにく あぶらあげ ささかまぼこ	ごぼう にんじん なめこ こまつな ねぎ キャベツ きゅうり だいこん	ソフトめん さとう こむぎこ あぶら	かいそう	E: 617 P: 27.3 F: 20.7	塩 3.1 g	
22 水	青じそごはん とり肉のみそマヨ焼き ミモザサラダ たまねぎのみそ汁	牛乳 とりにく みそ チーズ たまご あつあげ	たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん ブロッコリー コーン こまつな ねぎ	ごはん マヨネーズ	きのこ	E: 655 P: 26.0 F: 26.3	塩 2.9 g	
23 木	ひと口30回カミカミ給食 ごはん 手作りふりかけ イカの香味焼き おかか和え 根菜汁	ちりめんじゃこ イカ とりにく みそ	しょうが キャベツ もやし にんじん だいこん れんこん しめじ こまつな	ごはん ごま さとう じゃがいも	乳製品	E: 505 P: 25.0 F: 11.2	塩 2.6 g	
24 金	麦ごはん チンジャオロースー ナムル 荳わかめスープ	牛乳 ぶたにく くきわかめ とりにく とうふ	しょうが ピーマン しいたけ たけのこ もやし にんじん きゅうり ねぎ コーン	むぎごはん あぶら さとう でんぷん ごま	くだもの	E: 583 P: 26.9 F: 15.6	塩 2.1 g	
27 月	ゆかりごはん とり肉の竜田揚げ 野菜ソテー すまし汁	牛乳 とりにく ベーコン	しょうが キャベツ にんじん いら きりぼしだいこん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	ごはん でんぷん あぶら バター	さかな	E: 627 P: 24.6 F: 20.2	塩 3.0 g	
28 火	みそラーメン 焼きギョーザ 中華和え みかんゼリー	牛乳 ぶたにく あさり みそ くらげ ベーコン	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ コーン ねぎ チンゲンサイ きゅうり	ちゅうかめん あぶら こむぎこ	くだもの	E: 627 P: 26.9 F: 17.7	塩 3.3 g	
29 水	昭 和 の 日							
30 木	食パン いちごジャム 目玉焼き 大根サラダ クラムチャウダー	牛乳 たまご ロースハム ベーコン あさり チーズ	だいこん レタス きゅうり にんじん たまねぎ パセリ	しょくパン ジャム じゃがいも あぶら バター こむぎこ	きのこ	E: 676 P: 31.6 F: 26.6	塩 2.7 g	

- ★ 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649kcal、たんぱく質27.0g、脂質21.5g、食塩2.5g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。