

学校給食検査結果のお知らせ(3月)

白河市では、学校給食センター2施設、学校で給食を調理している小学校7校、中学校2校、計11施設の主食及び牛乳と、給食1食分まるごとの検査(児童生徒が食べる前)を行っています。

令和8年3月分の主食及び牛乳と給食1食分まるごとの検査結果については、25ベクレル/kgを超える放射性セシウムは検出されませんでしたのでご安心ください。

◆検査システム◆ ○検出器: NaIシンチレーション検出器
○検出限界値: 25ベクレル/キログラム
(セシウム134とセシウム137の合算値)

施設名	主食 検査数	結果	牛乳 検査数	結果	給食1食分 まるごと検査数	結果
白河市学校給食センター	3	検出せず	3	検出せず	14	検出せず
白河市大信学校給食センター					14	検出せず
白河第一小学校					13	検出せず
白河第二小学校					14	検出せず
白河第五小学校					13	検出せず
関辺小学校					14	検出せず
表郷小学校	3	検出せず	3	検出せず	13	検出せず
表郷中学校					13	検出せず
小野田小学校	4	検出せず	3	検出せず	14	検出せず
釜子小学校					13	検出せず
東中学校					14	検出せず



令和8年 3月 学校給食予定献立表



白河市学校給食センター

日曜日	献立名	赤のなかまの食品	緑のなかまの食品	黄のなかまの食品	栄養価	休みの学校
		おもに体をつくるもと	おもに体の調子を整えるもと	おもにエネルギーのもと		
2月	ごはん 牛乳 鶏肉のレモン漬け みそドレサダ にらと豆腐のどろみ汁	牛乳 鶏肉 わかめ ソフトチキン 豚肉 豆腐	きゅうり キャベツ にら にんじん 干しいたけ 白菜 レモン汁	ごはん 片栗粉 砂糖 米サラダ油 白いりごま マヨネーズ 揚げ油	エネルギー 640・765 Kcal たんぱく質 28.7・33.8 g 脂質 21.6・24.5 g 食塩相当量 2.4・2.8 g	
3火	『ひなまつりにちなんだ献立』 ちらし寿司(きざみのり) 牛乳 さわらの春香漬け 鶏肉 菜の花のごまあえ すまし汁 さくらもち	牛乳 きざみのり さわらの春香漬け 鶏肉 豆腐	菜の花 小松菜 もやし にんじん たもぎ草 ほうれん草	ちらし寿司 白ねりごま 白すりごま 砂糖 さくらもち	エネルギー 674・787 Kcal たんぱく質 26.5・31.0 g 脂質 17.0・19.1 g 食塩相当量 2.5・3 g	
4水	ごはん 牛乳 春巻き 中華サラダ ワンタンスープ	牛乳 春巻き ソフトチキン 豚肉	キャベツ きゅうり にんじん もやし ねぎ にら	ごはん マロニー ごま油 砂糖 米サラダ油 ワンタン 揚げ油	エネルギー 644 Kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.6 g	全中
5木	クリームスープめん 牛乳 ひじきのマリネ 手作りココア蒸しパン	牛乳 ベーコン 生クリーム ひじき チキンハム ダイスチーズ	玉ねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム グリンピース	スパゲティ 小麦粉 砂糖 米サラダ油 蒸しパンミックス 豆乳バター	エネルギー 800 Kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 3 g	全中
6金	ビビンバ 牛乳 切干大根のナムル 春雨スープ	牛乳 豚肉 ツナ ベーコン	しょうが 大根 もやし 白菜 ほうれん草 ぜんまい コーン 切干大根 小松菜 にんじん ねぎ チンゲン菜 干しいたけ	ごはん 砂糖 米サラダ油 白いりごま ごま油 春雨 片栗粉	エネルギー 620・738 Kcal たんぱく質 24.8・28.7 g 脂質 19.2・21.6 g 食塩相当量 3・3.5 g	小田川小
9月	『減塩メニューの日』 ごはん 牛乳 納豆 豚肉のたけのこの炒め物 大根と厚揚げのみそ汁	牛乳 納豆 豚肉 油揚げ わかめ	たけのこ にんじん きくらげ 大根 ねぎ	ごはん 米サラダ油 砂糖 片栗粉	エネルギー 593・701 Kcal たんぱく質 25.4・29.1 g 脂質 18.6・20.6 g 食塩相当量 2.1・2.3 g	五箇小
10火	背割れコッペパン 牛乳 ロングウインナー(ケチャップ) ポテトサラダ ファイバースープ	牛乳 ウインナー ベーコン チキンハム	玉ねぎ きゅうり コーン 寒天 にんじん かんぴょう 白菜 小松菜 しめじ	コッペパン ダイスポテト マヨネーズ 米サラダ油	エネルギー 741・881 Kcal たんぱく質 25.3・29.6 g 脂質 29.1・31.9 g 食塩相当量 3.5・4.1 g	
11水	ポークカレーライス 牛乳 豆ツナサラダ お祝いデザート	牛乳 豚肉 チーズ わかめ ツナ 大豆	しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん パセリ 大根 きゅうり	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま油 お祝いケーキ	エネルギー 795・925 Kcal たんぱく質 25.8・30.0 g 脂質 30.2・33.3 g 食塩相当量 3・3.4 g	
12木	わかめうどん 牛乳 ちくわのゆかり揚げ 塩こんぶあえ	牛乳 わかめ 鶏肉 油揚げ なたと ちくわ 塩こんぶ	ごぼう 干しいたけ ねぎ ゆかり キャベツ 大根 きゅうり しょうが にんじん	ソフトめん 小麦粉 ごま油 揚げ油	エネルギー 623・882 Kcal たんぱく質 26.0・35.8 g 脂質 18.5・24.4 g 食塩相当量 3.4・4.7 g	
13金	ごはん 牛乳 さんまのみぞれ煮 塩ビーフン炒め すいとん汁	牛乳 さんまのみぞれ煮 ベーコン 鶏肉 油揚げ	にんじん 小松菜 キャベツ 白菜 大根 干しいたけ	ごはん ビーフン 米サラダ油 砂糖 ごま油 すいとん	エネルギー 691 Kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.1 g	全中
16月	ごはん 牛乳 肉団子 和風サラダ 豆腐チゲスープ	牛乳 肉団子 わかめ ツナ 豚肉 豆腐	大根 きゅうり にんじん えのき ねぎ にら キムチ 白菜	ごはん 米サラダ油 ごま油 白いりごま	エネルギー 552・648 Kcal たんぱく質 21.0・23.7 g 脂質 16.9・18.4 g 食塩相当量 2.6・3.1 g	全中3年
17火	コッペパン 牛乳 タンドリーチキン ごぼうサラダ ジュリアンスープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 大豆 ベーコン	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ 玉ねぎ セロリ	コッペパン マヨネーズ 白すりごま	エネルギー 570・688 Kcal たんぱく質 26.2・31.4 g 脂質 20.1・23.1 g 食塩相当量 2.7・3.2 g	全中3年
18水	ごはん 牛乳 白身魚のチリソースがけ こんにゃくごまサラダ いも団子汁	牛乳 ホキ ソフトチキン 豚肉	しょうが ねぎ しらたき にんじん キャベツ 白菜 大根 しめじ ほうれん草	ごはん 片栗粉 大豆 砂糖 白すりごま マヨネーズ いもち 米サラダ油 揚げ油	エネルギー 670・799 Kcal たんぱく質 26.5・31.2 g 脂質 21.1・23.9 g 食塩相当量 2.5・3 g	全中3年
19木	ごはん 牛乳 手作りハンバーグおろしソースがけ コーンサラダ 凍み豆腐のみそ汁 お祝いデザート	牛乳 豚肉 牛肉 卵 凍み豆腐	大根 コーン きゅうり ねぎ キャベツ ブロッコリー 白菜	ごはん パン粉 砂糖 じゃがいも お祝いクレープ	エネルギー 679・796 Kcal たんぱく質 23.3・27.3 g 脂質 22.6・25.0 g 食塩相当量 2.1・2.4 g	全中3年

※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。(3月給食日14日)

※ 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。

小学校栄養価平均 エネルギー663Kcal たんぱく質25.0g 脂肪21.5g 食塩相当量2.6g

中学校栄養価平均 エネルギー784Kcal たんぱく質29.4g 脂肪23.6g 食塩相当量3.1g

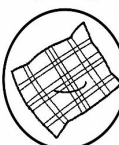


規則正しい生活習慣で肥満予防

食事

運動

睡眠



朝食欠食や夜遅い食事などの不規則な食習慣や、運動・睡眠不足などは肥満の原因になります。栄養バランスのよい食事をとり、適度な運動をしたり、睡眠をしっかりとったりして、規則正しい生活を心がけましょう。

春休みに

朝食を自分でつくってみよう

家にある食材で朝食を準備してみましょう。簡単な料理をついたり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。栄養のバランスにも気をつけるとよいですね。





令和8年 3月分学校給食献立予定表



白河市大信学校給食センター

日 曜	献立名	あか おもに血や肉など体をつくる ものになるもの	みどり 体の調子を整えるものになるもの	きいろ 熱や力を出す エネルギーのもとになるもの	【栄養価】				家で食 べてほ しい食 品	お休 みの学 校
					エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く 質	脂 質	塩 分		
2月	清流豚スタミナ丼(麦ごはん) あさづけ 青菜のみそ汁	牛乳 ぶた肉 みそ	しょうが にんにく たまねぎ こんにゃく にら きゅうり はくさい にんじん だいこん こまつな ねぎ	麦ごはん 米あぶら さとう じゃが芋 白玉麩	444 178 12.6 2.1 571 222 15.2 2.6 715 263 16.8 3.1	さ	か	な		
3火	しょうゆラーメン(中華めん) 豆腐ナゲット ツナあえ ひなあられ	牛乳 焼き豚 なた 豆腐ナゲット ツナ	ほうれん草 ねぎ メンマ キャベツ たまねぎ こまつな にんじん	中華めん ひなあられ	474 197 15.4 3.1 626 251 21.7 4 763 306 22.7 4.6	き	の	こ		
4水	若菜ごはん ますの揚げ浸し 生姜風味おひたし 芋の子汁	牛乳 ます かまぼこ ぶた肉 油あげ	大根若菜 しょうが こまつな もやし にんじん たもぎ茸 だいこん ねぎ	ごはん かたくり粉 大豆あぶら さとう さといも	474 206 17.1 2 615 262 20.9 2.6 -	く	だ	も	中学校	
5木	ごはん 手作りミートローフ 大根サラダ かぼちゃのそぼろ汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 かまぼこ みそ	たまねぎ にんじん グリンピース コーン だいこん きゅうり しょうが かぼちゃ こまつな ねぎ	ごはん 卵不使用マヨネーズ パン粉 さとう 米あぶら ごま油	566 229 21.9 1.9 729 286 27.2 2.4 -	海	そ	う	中学校	
6金	ピザトースト ヨーグルトあえ ミートボールスープ	牛乳 ベーコン チーズ ヨーグルト ミートボール	たまねぎ ピーマン みかん もも パイン バナナ はくさい にんじん ぶなしめじ ほうれん草	食パン カクテルゼリー	- - - - 639 263 23.6 2.9 -	大	豆	製	幼稚園 中学校	
9月	麦ごはん 豚ひしみそカツ 磯香あえ にらと卵のみそ汁	牛乳 ぶたヒレ肉 かまぼこ のり たまご とうふ みそ	こまつな もやし にら たまねぎ	麦ごはん 小麦粉 パン粉 大豆あぶら	500 200 16.3 1.6 616 236 19.0 1.9 778 283 21.7 2.3	き	の	こ		
10火	清流豚カレーライス(麦ごはん) ひじき入り海そうサラダ いちご	牛乳 ぶた肉 とり肉 海そう わかめ ひじき	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご チンゲン菜 コーン いちご	麦ごはん カレー粉 じゃが芋 米あぶら カレールウ さとう	508 160 14.3 2 646 199 17.1 2.6 817 238 19.6 3.3	さ	か	な		
11水	3年1組思い出希望給食 ごはん とり肉の竜田あげ サラバ 豆腐のみそ汁 冷凍パン	牛乳 とり肉 ハム わかめ とうふ みそ	しょうが にんにく にんじん きゅうり コーン パイン	ごはん かたくり粉 大豆あぶら スパゲッティ 卵不使用マヨネーズ じゃが芋	542 215 16.7 1.9 686 272 20.3 2.4 859 330 23.5 2.9	き	の	こ		
12木	3年2組思い出希望給食 キムタクごはん ほうれん草マヨおひたし 豚汁 シュウアイス	牛乳 ぶた肉 たまご かまぼこ かつおぶし とうふ みそ	にんじん たくあん 白菜キムチ にんにく ほうれん草 もやし だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	ごはん ごま油 卵不使用マヨネーズ じゃが芋 シュウアイス	509 198 21.4 2.6 647 246 25.4 3.3 864 307 32.1 4.1	さ	か	な	中学校	
13金	きつねうどん(ソフト麺) 肉焼売 七色和え	牛乳 とり肉 油あげ なた 肉焼売 わかめ たまご 焼き豚	こまつな にんじん ねぎ ごぼう ほうれん草 もやし	ソフト麺 ごま油 さとう ごま	505 224 16.8 2.3 639 281 20.5 2.8 -	い	も	類	幼稚園	
16月	ごはん 手作り鶏つくねチーズ焼き もやしのごま酢和え 小松菜のみそ汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 チーズ 油あげ わかめ とうふ みそ	たまねぎ もやし ピーマン ねぎ こまつな	ごはん パン粉 卵不使用マヨネーズ ごま さとう ごま油	- - - - 648 285 24.4 2.4 813 341 28.4 2.9	さ	か	な	幼稚園	
17火	麦ごはん 銀鮭の塩焼き 五目きんぴら 玉ねぎのみそ汁	牛乳 銀鮭 とり肉 さつまあげ 油あげ みそ	ごぼう にんじん こんにゃく ぶなしめじ いんげん こまつな たまねぎ	麦ごはん さとう ごま油 ごま 米あぶら じゃが芋	- - - - 623 267 19.6 1.8 786 322 22.6 2.1	き	の	こ	幼稚園	
18水	減塩給食 麦ごはん 納豆 ブロッコリーサラダ 肉じゃが せとか	牛乳 納豆 ぶた肉	ブロッコリー もやし にんじん こんにゃく 干しいたけ グリンピース せとか	麦ごはん ごま 米あぶら じゃが芋 仙台麩 さとう	- - - - 672 272 20.3 1.1 838 327 23.2 1.3	大	豆	製	幼稚園	
19木	ごはん 手作りメンチカツ 春雨サラダ もやしのみそ汁	牛乳 ぶた肉 ハム わかめ 油あげ みそ	たまねぎ にんじん もやし きゅうり ねぎ	ごはん 卵不使用マヨネーズ パン粉 小麦粉 ほんまめ ごま ごま油 さとう	- - - - 679 235 25.1 2.4 849 278 28.9 2.9	緑	黄	色	幼稚園	

- ★ 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。
- ★ 栄養価は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の数値です。【単位：エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)】
- ★ 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(幼稚園)	502/20.0/16.9/2.1
(小学校)	646/25.5/21.4/2.5
(中学校)	809/29.9/23.9/2.9

春休み中も栄養バランスの良い食生活を心がけましょう!

コレダメカー

休日の昼食
〇〇だけ??

学校が休みになると、生活リズムがくずれたり、食事がおろそかになってしまいがちです。特に夏休みなどの長期休暇は、そうめんやおにぎりなど主食ばかりの料理に偏りがちです。肉・魚介・卵などの主菜になるものや、野菜・果物などを追加するようにしましょう。

めんだけ 菓子パンだけ おにぎりだけ

栄養バランスクローバー

全部の葉っぱをそろえて元気に!

令和7年度3月 学校給食予定献立 (3月2日～3月13日)

白河市立白河第一小学校

日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価		
		血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える			
2月	思い出を語る会・弁当持参						
3火	6年1組はテーブルマナー給食のため、一部別メニューになります						
	コッペパン	牛乳				エネルギー	608 kcal
	ミートボール	いちごジャム	牛乳 ハム ベーコン	コッペパン オリーブ油 マカロニ	キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ セロリ	たんぱく質	26.1 g
	コールスローサラダ					脂質	23.6 g
	コンソメスープ					食塩相当量	2.4 g
4水	6年2組はテーブルマナー給食のため、一部別メニューになります						
	ご飯	牛乳				エネルギー	681 kcal
	にらまんじゅう		牛乳 豚肉	ご飯 油 三温糖 ごま油 ビーフン	生姜 人参 キャベツ もやし 干し椎茸 ピーマン 白菜 チンゲン菜 ねぎ	たんぱく質	25.5 g
	ビーフン					脂質	24.4 g
	中華すいとん					食塩相当量	2.8 g
5木	ご飯	牛乳				エネルギー	631 kcal
	白身魚の甘みそ焼き		牛乳 たら みそ ウィンナー 油揚げ わかめ	ご飯 三温糖 ねりごま ごま 油 じゃがいも	切り干し大根 人参 いんげん 小松菜 玉ねぎ えのき茸	たんぱく質	27.0 g
	切り干し大根のカレー炒め					脂質	16.8 g
	小松菜のみそ汁					食塩相当量	2.7 g
6金	★6-1リクエスト献立★						
	麦ごはん	牛乳				エネルギー	611 kcal
	鶏肉の唐揚げ		牛乳 鶏肉 ハム 豆腐 みそ	麦ごはん 片栗粉 春雨 油 三温糖 ごま油 ご ま	生姜 にんにく キャベツ きゅうり 人参 なめこ 大根 小 松菜 ねぎ	たんぱく質	27.8 g
	春雨サラダ					脂質	13.4 g
	なめこ汁					食塩相当量	2.3 g
9月	ご飯	牛乳				エネルギー	738 kcal
	揚げぎょうざ		牛乳 ぎょうざ ハム のり 豆腐 豚ひき肉 大豆ミート みそ	ご飯 油 ごま油 三温糖 片栗粉	もやし 小松菜 人参 生姜 にんにく にら ねぎ 干し椎茸	たんぱく質	29.7 g
	韓国風のり和え					脂質	26.5 g
	麻婆豆腐					食塩相当量	2.2 g
10火	ほうとう風うどん	牛乳				エネルギー	688 kcal
	かみかみあえ		鶏肉 みそ 牛乳 さきいか きな粉	ソフト麺 里芋 油 白玉団子 黒すりごま 三温糖	人参 大根 かぼちゃ ねぎ 小松菜 干し椎茸 キャベツ うり たくあん 生姜	たんぱく質	23.8 g
	まっくろくろすけ					脂質	19.2 g
						食塩相当量	3.6 g
11水	・ ウェルかむランチ ・						
	麦ごはん					エネルギー	620 kcal
	かつおとこんにゃくのごま味噌がらめ		みそ かつお かつお節 油揚げ 豆腐	麦ごはん 三温糖 ごま 油 マヨネーズ じゃがいも	こんにゃく 小松菜 人参 もやし 切り干し大根 ねぎ	たんぱく質	25.9 g
	小松菜の節マヨ和え					脂質	17.5 g
	切り干し大根のみそ汁					食塩相当量	2.4 g
12木	ご飯	牛乳				エネルギー	663 kcal
	ほうれん草の玉子巻き		牛乳 ほうれん草の玉子 巻き 油揚げ かつお節 鶏ひき肉	ご飯 三温糖 油 片栗粉	小松菜 しめじ キャベツ 人参 玉ねぎ こんにゃく ねぎ いんげん 生姜	たんぱく質	28.0 g
	きのこのおひたし					脂質	22.4 g
	生揚げのそぼろ煮					食塩相当量	1.6 g
13金	麦ごはん	牛乳				エネルギー	696 kcal
	ひき肉カレー		牛乳 鶏ひき肉 チーズ ちくわ	麦ごはん じゃがいも マヨネーズ ねりごま	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 ごぼう きゅうり コーン 枝豆	たんぱく質	25.0 g
	ごぼうサラダ					脂質	22.8 g
						食塩相当量	2.9 g

※材料等の都合により、献立が変更となる場合がございます。御了承ください。

令和7年度3月 学校給食予定献立 (3月16日～3月23日)

白河市立白河第一小学校

日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価		
		血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える			
16月	キムチチャーハン 牛乳 わかめと大根のサラダ ワンタンスープ	豚肉 牛乳 わかめ カニカマ 鶏肉	ご飯 ごま油 三温糖 ワンタン	にんにく 人参 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ 白菜キムチ キャベツ 大根 きゅうり にら もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	511 kcal 18.8 g 12.0 g 2.1 g	
17火	★6-1リクエスト献立★ 米粉パン 牛乳 クリスピーチキン きのこほうれん草のソテー コーンポタージュ	牛乳 鶏肉 粉チーズ 生クリーム	米粉パン マヨネーズ パン粉 コーンフレーク バター コーンポタージュ	人参 キャベツ しめじ コーン ほうれん草 玉ねぎ パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	710 kcal 28.1 g 30.5 g 2.6 g	
18水	・ 減塩メニューの日 ・ ご飯 牛乳 納豆 小松菜おほかきサラダ 納豆	牛乳 豚肉 納豆 サラダチキン かつお節	ご飯 じゃがいも 車麩 油 三温糖	玉ねぎ 人参 糸こんにゃく 干し椎茸 もやし 小松菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	624 kcal 29.0 g 16.5 g 1.5 g	
19金	🍷 卒業・進級お祝い献立 🍷 赤飯 牛乳 とんかつ お祝いいちごゼリー 水菜の三色和え お祝いすまし汁	小豆 牛乳 ちくわ あさり 豆腐 なると 豚肉	ご飯 ごま油 ごま油 花麩	水菜 もやし 人参 こんにゃく 糸みつば	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	734 kcal 28.6 g 19.6 g 3.7 g	
20金	春分の日						
23月	卒業式						

※材料等の都合により、献立が変更となる場合がございます。御了承ください。

※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。検査の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。

※市では食育の一環として、子どもの頃からうす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」としてお知らせしていきますので、御家庭での献立の参考にしてください。

一日あたり平均	
エネルギー	650 kcal
たんぱく質	25.2 g
脂質	19.8 g
食塩相当量	2.5 g

1年間の食生活を振り返ってみよう

●毎朝、朝ごはんを食べてから登校した。



●マナーを守って食事をすることができた。



●食べ物の命や、食べ物を作ってくれた人に、感謝の気持ちをもつことができた。



●食事の準備や片付けに協力することができた。

きれいにかさねて



●好ききらいなく、なんでも食べる
ことができた。



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 チョココレブ	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。

令和8年3月 献立表

白河第五小学校

日 曜	献立名	血や肉・骨になる あかの仲間	熱や力のもとになる きいろの仲間	体の調子をととのえる みどりの仲間	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	🍡ひなまつりにんたて🍡 とりごもくごはん ギョウにゅう さわらのさいきょうやき なのはなのごまあえ すましじる/ひなまつりデザート	鶏肉 油揚げ さわらの西京焼き 牛乳 木綿豆腐 なると	鶏五目ご飯 植物油 ごま 砂糖	干し椎茸 ごぼう しらたき にんじん えだまめ 菜の花 ほうれんそう もやし えのきたけ こまつな	677 kcal 33.8 g 21.0 g 2.5 g
3火	★6年生リクエストごんたて★ みそらーめん ギョウにゅう しゅうまい ほうれんそうのおひたし シューアイス	豚肉 牛乳 しゅうまい	中華めん(リフト) ごま シューアイス	しょうが にんにく もやし にんじん キャベツ ねぎ にら きくらげ 干し椎茸 ほうれんそう	624 kcal 28.3 g 20.0 g 3.5 g
4水	むぎごはん ギョウにゅう いわしのうめに ひじきののもの こんさいのごまじる	牛乳 いわし 大豆 ひじき さつま揚げ 油揚げ	麦ご飯 植物油 砂糖 さといも	こんにゃく にんじん ごぼう いんげん 干し椎茸 だいこん ねぎ こまつな	624 kcal 23.6 g 24.5 g 1.9 g
5木	まるパン ギョウにゅう ハンバーグ / スライスチーズ コールスローサラダ コンソメスープ	牛乳 ハンバーグ チーズ ロースハム ウィンナー	丸パン 砂糖 マヨネーズ(全卵型)	キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり とうもろこし パセリ	589 kcal 24.3 g 32.4 g 3.6 g
6金	★6年生えいほうきょうしつ★ むぎごはん ギョウにゅう とりのからあげ はるさめサラダ あさりのみそしる	牛乳 鶏肉 ロースハム あさり わかめ 木綿豆腐	麦ご飯 なたくり粉 植物油 はるさめ ごま油 砂糖 ごま	しょうが にんにく にんじん キャベツ きゅうり もやし ねぎ	610 kcal 27.1 g 17.5 g 2.1 g
9月	★6年生えいほうきょうしつ★ むぎごはん ギョウにゅう さばのみそに ほうれんそうのごまあえ 大根とわかめのみそ汁	牛乳 さばのみそ煮 油揚げ わかめ	麦ご飯 砂糖	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん だいこん ねぎ	570 kcal 21.4 g 13.4 g 2.0 g
10火	うどん ギョウにゅう やさいのかきあげ こまつなともやしのおかかあえ	鶏肉 油揚げ 牛乳 かつお節	うどん(リフト) 野菜のかき揚げ 砂糖 植物油	にんじん ねぎ ごぼう こまつな 干し椎茸 もやし	616 kcal 28.2 g 20.7 g 1.6 g
11水	☆ぼうさいきょうしゅく☆ きゅうきゅうカレー ギョウにゅう / かたぬきチーズ カップでヤクルト	牛乳 チーズ	救給カレー カップdeヤクルト		478 kcal 12.4 g 24.0 g 1.6 g
12木	★6年生えいほうきょうしつ★ しょくパン いちご&マーガリン ギョウにゅう てりやきチキン/ほうれんそうのチーズあえ コーンポタージュ	牛乳 照り焼きチキン チーズ ベーコン	食パン いちご&マーガリン じゃがいも 無塩バター 植物油	キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ とうもろこし パセリ	587 kcal 23.4 g 27.8 g 3.5 g
13金	ボークカレー ギョウにゅう トンカツ かいそうサラダ パンナコッタふうデザート	豚肉 牛乳 トンカツ 海藻サラダ わかめ	麦ご飯 植物油 じゃがいも ごま油 砂糖	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	788 kcal 24.8 g 32.9 g 3.4 g
16月	<げんえんメニューのひ> むぎごはん ギョウにゅう ホキのマヨネーズやき のりとキャベツのサッパリサラダ はくさいとあつあげのみそしる	牛乳 ホキ 生揚げ	麦ご飯 マヨネーズ(全卵型)	パセリ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし はくさい ねぎ	541 kcal 22.2 g 18.6 g 1.8 g
17火	タンメン ギョウにゅう にくだんご しおこんぶあえ	豚肉 なると 牛乳 にくだんご 塩昆布	中華めん(リフト) ごま ごま油 植物油	もやし たまねぎ にんじん キャベツ 干し椎茸 たけのこ きくらげ にんにく しょうが だいこん きゅうり	555 kcal 26.1 g 16.4 g 3.5 g
18水	☆おいわいにんたて☆ しらさかふうソースカツどん ギョウにゅう / ゆでキャベツ わかめととうふのみそしる おいわいデザート	トンカツ 牛乳 木綿豆腐 わかめ	麦ご飯 植物油 中さら糖 りんごジュース お祝いデザート	キャベツ にんじん	680 kcal 23.2 g 22.9 g 2.7 g
19木	お弁当の日				



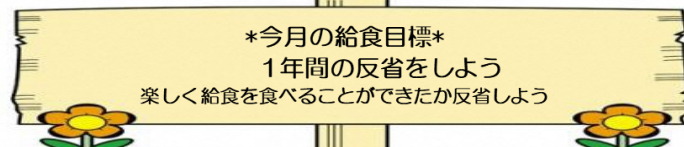
3月3日のひなまつりは、女の子の成長と幸せを願う日本の伝統行事です。
季節の花にちなんで、「桃の節句」ともいいます。
女の子が元気にすくすく育つようにと願っておひなさまを飾り、ちらし寿司や
はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなどを食べてお祝いします。



※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。

3月の児童(8~9歳)の
栄養価平均

611 Kcal
24.5 g
22.5 g
2.6 g



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		1人分 - 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		1人分 - 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 さつまい	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	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	



[3月 予定献立表]



表郷小学校

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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	麦ごはん	○	ひじきふりかけ 彩り野菜のたまご焼き わかめのあえもの すき焼き煮	牛乳 彩り野菜のたまご焼き わかめ 糸かまぼこ 牛肉 とうふ ひじき	麦ごはん ごま 車ふ さとう	もやし きゅうり こんにやく にんじん はくさい しゆんぎく えのき ねぎ 干しいたけ	641 kcal 24.9 g 24.5 g 2.5 g
3火	ひなまつりメニュー ちらし寿司	○	さわらの西京焼き ほうれん草のごま和え すまし汁 ひなあられ	牛乳 たまご のり さわら 鶏肉 とうふ はんぺん	麦ごはん さとう ごま ひなあられ	さやえんどう ほうれんそう キャベツ もやし にんじん えのき こまつな	578 kcal 27.1 g 15.7 g 2.5 g
4水	麦ごはん	○	ブルコギ ナムル ニラと肉団子の中華風みそ汁	牛乳 豚肉 ミートボール とうふ	麦ごはん 油 さとう ごま油 ごま	もやし たまねぎ こまつな にんじん もやし ぜんまい にら えのき ねぎ	546 kcal 23.5 g 15.6 g 2.1 g
5木	きな粉揚げパン	○	野菜ミックス肉団子(2こ) フレンチサラダ ファイバースープ	牛乳 きな粉 野菜ミックス肉団子 ツナ 寒天 ベーコン	コッペパン 油 さとう	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし かんぴょう はくさい にんじん こまつな しめじ	550 kcal 22.2 g 25.3 g 2.5 g
6金	キムチチャーハン	○	春雨サラダ 中華スープ みかんゼリー	牛乳 豚肉 たまご ハム 鶏肉 とうふ	ごはん ごま油 はるさめ さとう みかんゼリー	にんじん たまねぎ 干しいたけ はくさい ねぎ キャベツ きゅうり チンゲン菜 きくらげ	575 kcal 19.3 g 18.8 g 2.3 g
9月	減塩メニュー 麦ごはん	○	納豆 五色あえ 肉じゃが	牛乳 納豆 ひじき 豚肉	麦ごはん さとう ごま油 ごま じゃがいも 車ふ 油	こまつな にんじん もやし きやいんげん とうもろこし こんにやく たまねぎ	631 kcal 28.2 g 19.8 g 2.0 g
10火	和風スパゲティ	○	ブロッコリーのごまサラダ ヨーグルト	牛乳 ベーコン のり ヨーグルト	スパゲティ バター かたくり粉 ごま	たまねぎ ほうれんそう たもぎたけ しめじ えのき ブロッコリー キャベツ にんじん えだまめ	576 kcal 24.3 g 18.2 g 2.1 g
11水	非常食カレーライス	○	チキンサラダ 豚汁 バナナ	牛乳 わかめ 鶏肉 豚肉 とうふ	ごはん じゃがいも	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ごぼう だいこん こんにやく ねぎ パナナ	548 kcal 19.3 g 23.7 g 2.6 g
12木	コッペパン	○	白身魚フライ ツナとキャベツの炒め ミネストローネ	牛乳 ツナ 鶏肉 ホキ	コッペパン 油 じゃがいも マカロニ オリーブ油	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ トマト	590 kcal 25.9 g 18.8 g 2.9 g
13金	麦ごはん	○	手作りハンバーグ かみかみごぼうサラダ なめこのみそ汁 ぶどうゼリー	牛乳 牛肉 豚肉 たまご ツナ とうふ	麦ごはん パン粉 バター 油 ごま油 さとう ごま じゃがいも ぶどうゼリー デミグラスソース	たまねぎ マッシュルーム ごぼう にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし なめこ ねぎ	695 kcal 25.6 g 23.7 g 2.5 g
16月	麦ごはん	○	さばのみそ煮 切り干し大根あえ すいとん汁	牛乳 さば わかめ チキンハム 豚肉 油揚げ	麦ごはん さとう ごま すいとん	切干しだいこん にんじん キャベツ きゅうり だいこん ごぼう こまつな ねぎ	630 kcal 26.5 g 17.0 g 2.3 g
17火	五目うどん	○	味付きもちいなり おかかあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ なんと かつお節	ソフト麺 味付きもちいなり	にんじん ごぼう ねぎ こまつな もやし 干しいたけ	570 kcal 25.9 g 15.1 g 2.6 g
18水	卒業お祝いメニュー 赤飯	○	鶏のからあげ 磯あえ お祝い汁 卒業お祝いデザート	牛乳 あずき 鶏肉 のり とうふ わかめ かまぼこ	赤飯 ごま かたくり粉 油 卒業お祝いデザート	ほうれんそう もやし にんじん きゅうり たけのこ ねぎ	731 kcal 29.2 g 32.1 g 2.5 g

修了式

春分の日

卒業式

※ 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、市の測定機で放射性物質の検査を行い、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。

月平均栄養価

605.0 kcal
24.8 g
20.6 g
2.4 g

ひな祭り

ひな祭りは、3月3日に行われる日本の伝統行事で、女の子の健やかな成長と幸福を願う日です。ひな人形や桃の花をかざったり、ちらしずし、ひなあられなどを食べることで厄よけや健康をお祈りします。ひな祭りメニューではちらしずしとさくさもちを出す予定です！

ちらしずしには縁起の良い食べ具材がたくさん使われています！

- ・れんこん：穴が開いているため将来の見通しが良くなるように
- ・豆：まめ(勤勉)に働き、まめ(じょうぶ)で元気にくらせるように
- ・錦糸卵：財宝がたまることを
- ・にんじん：根をはるように成長を願う。



ひな祭りをお祝いして、一年間元気にすごしましょう！



[3月 予定献立表]



表郷中学校

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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	麦ごはん	○	ひじきふりかけ 厚焼き玉子 わかめのあえもの すき焼き煮	牛乳 厚焼き玉子 わかめ 糸かまぼこ 牛肉 厚揚げ	麦ごはん ごま 車ふ さとう ひじきふりかけ	もやし きゅうり こんにやく にんじん はくさい しゅんぎく えのき ねぎ 干しいたけ	759 kcal 30.6 g 26.9 g 2.9 g
3火	ひなまつりメニュー ちらし寿司	○	さわらの西京焼き ほうれん草のごまあえ すまし汁 ひなあられ	牛乳 卵 のり さわら 鶏肉 豆腐 はんぺん	麦ごはん さとう ごま ひなあられ	きぬさや ほうれんそう もやし にんじん えのき こまつな	746 kcal 35.3 g 18.4 g 3.4 g
4水	麦ごはん ※3年生給食なし	○	ブルコギ ナムル ニラと肉団子の中華風みそ汁	牛乳 豚肉 ミートボール 豆腐	麦ごはん 油 さとう ごま油 ごま	もやし 玉葱 こまつな にんじん もやし ぜんまい にら えのき ねぎ	787 kcal 31.6 g 19.4 g 2.6 g
5木	きな粉揚げパン ※3年生給食なし	○	野菜ミックス肉団子(2こ) フレンチサラダ ファイバースープ	牛乳 きな粉 野菜ミックス肉団子 ツナ	コッペパン 油 砂糖	キャベツ きゅうり 玉葱 とうもろこし かんぴょう はくさい にんじん こまつな しめじ 寒天	693 kcal 26.6 g 29.5 g 3.2 g
6金	キムチチャーハン	○	ぎょうざ 彩りサラダ トックスープ	牛乳 豚肉 たまご わかめ ハム 鶏肉 ぎょうざ	ごはん ごま油 トック ごま キムチの素	にんじん 干しいたけ ねぎ はくさい たけのこ キャベツ だいこん きゅうり とうもろこし	864 kcal 30.2 g 30.4 g 3.2 g
9月	麦ごはん	○	たらの野菜あんかけ レンコンサラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳 まだら ハム 厚揚げ	麦ごはん かたくり粉 油 さとう ごま じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ピーマン 玉葱 しょうが れんこん だいこん きゅうり にんじん こまつな ねぎ	849 kcal 31.1 g 22.1 g 3.0 g
10火	和風スパゲティ	○	スコッチエッグ ブロッコリーのごまサラダ みかんゼリー	牛乳 のり スコッチエッグ ベーコン	スパゲティ パター かたくり粉 ごま みかんゼリー ノンエッグマヨネーズ	玉葱 ほうれんそう たもぎたけ しめじ えのき ブロッコリー キャベツ にんじん えだまめ	796 kcal 31.8 g 32.8 g 2.7 g
11水	減塩メニュー 麦ごはん	○	納豆 五色あえ 肉じゃが	牛乳 納豆 ひじき 豚肉	麦ごはん さとう ごま油 ごま じゃがいも 車ふ 油	こまつな にんじん もやし とうもろこし こんにやく 玉葱 さやいんげん	698 kcal 32.0 g 17.2 g 2.3 g
12木	卒業お祝いメニュー 赤飯 ごましお	○	鶏とこんにやくのごまみそがらめ 磯あえ お祝い汁 卒業お祝いデザート	牛乳 鶏肉 のり 豆腐 わかめ かまぼこ	赤飯 かたくり粉 油 さとう ごま 卒業お祝いデザート	しょうが こんにやく ほうれんそう もやし にんじん きゅうり たけのこ ねぎ	900 kcal 34.7 g 28.1 g 3.3 g
13金	卒業式						
16月	麦ごはん	○	さばのみそ煮 切り干し大根あえ いもだんご汁 ぶどうゼリー	牛乳 さば わかめ チキンハム 豚肉 油揚げ	麦ごはん さとう ごま ひとくちいももち ぶどうゼリー	切干しいたけ にんじん キャベツ きゅうり だいこん ごぼう こまつな ねぎ	788 kcal 30.4 g 19.6 g 2.9 g
17火	五目うどん	○	味付きもちいなり おかかあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ なんと かつお節	ソフト麺 味付きもちいなり	にんじん ごぼう ねぎ こまつな もやし 干しいたけ	733 kcal 32.6 g 16.9 g 2.8 g
18水	ポークカレーライス	○	こんにやくサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ ツナ ヨーグルト	麦ごはん じゃがいも 油 さとう ごま油 ごま	玉葱 にんじん きゅうり キャベツ こんにやく	816 kcal 30.2 g 24.4 g 3.1 g
19木	コッペパン	○	白身魚フライ タルタルソース かつおのササ ミネストローネ	牛乳 ツナ 鶏肉 ホキ	コッペパン 油 じゃがいも マカロニ オリーブ油 タルタルソース	キャベツ 玉葱 にんじん とうもろこし パセリ トマト	870 kcal 35.1 g 29.8 g 3.6 g
20金	春分の日						
23月	修了式						

※ 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、市の測定機で放射性物質の検査を行い、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。

月平均栄養価	792.0 kcal 31.7 g 24.3 g 3.0 g
--------	---

ひなまつり

ひな祭りは、3月3日に行われる日本の伝統行事で、女の子の健やかな成長と幸福を願う日です。ひな人形や桃の花をかざったり、ちらしずし、ひなあられなどを食べることで厄よけや健康をお祈りします。ひな祭りメニューではちらしずしとさくさもちを出す予定です！

- ちらしずしには縁起の良い食べ具材がたくさん使われています！
- ・れんこん：穴が開いているため将来の見通しが良くなるように
 - ・豆：まめ(勤勉に)働き、まめ(じょうぶで元気に)くらせるように
 - ・錦糸卵：財宝がたまることを
 - ・にんじん：根をはるように成長を願う。



ひな祭りをお祝いして、一年間元気にすごしましょう！



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



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 じゃがいも 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 たら 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	<せんいたつぱり献立> 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



3月 給食予定献立表



令和7年度

白河市立東中学校

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	ごはん	○	鶏肉のみそマヨ焼き ビーフン炒め 辛味豆腐汁	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 豆腐 大豆ミート	ごはん マヨネーズ ごま ビーフン 油 さとう ごま油	キャベツ 小松菜 人参 しょうが もやし えのき パセリ にら	797 kcal 32.2 g 25.7 g 3.1 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 ほうれん草のごまあえ すまし汁 ももゼリー	牛乳 たまご 油揚げ のり メバルの塩糍漬け 鶏肉 豆腐 はんぺん	ごはん さとう ごま ももゼリー	人参 干しいたけ しょうが きぬさや ほうれん草 キャベツ もやし えのき 小松菜 みつば	716 kcal 31.6 g 15.4 g 2.5 g
4水	<せんいたつぶり献立> ごはん	○	納豆 大根の浅漬け 肉じゃが 国産オレンジ(はるか)	牛乳 納豆 豚肉	ごはん じゃがいも さとう 油	大根 キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 干しいたけ こんにゃく いんげん はるか	804 kcal 34.9 g 22.0 g 2.7 g
5木	五目うどん	○	もちいなり おかかあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ なたと かつお節	ソフト麺 もち ごま	人参 ごぼう 干しいたけ 小松菜 ねぎ 白菜 ほうれん草	732 kcal 32.5 g 16.4 g 3.5 g
6金	ポークカレーライス	○	豆のサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 ヨーグルト	ごはん じゃがいも 油	玉ねぎ 人参 りんご しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー	863 kcal 28.9 g 23.2 g 3.3 g
9月	<かみかみ献立> ごはん	○	鶏肉のごまみそあえ 干草あえ じゃがいものみそ汁	牛乳 鶏肉 たまご 油揚げ 煮干し	ごはん かたくり粉 油 さとう ごま ごま油 じゃがいも	しょうが こんにゃく 人参 ほうれん草 もやし 玉ねぎ 白菜	749 kcal 28.4 g 19.0 g 2.9 g
10火	ココア揚げパン	○	スペイン風オムレツ 小松菜サラダ コンソメスープ	牛乳 スペイン風オムレツ ツナ ウインナー	コッペパン 油 じゃがいも	小松菜 キャベツ 人参 玉ねぎ 白菜	762 kcal 26.6 g 29.7 g 2.8 g
11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 大根サラダ 豆腐のみそ汁 お祝いデザート	牛乳 豚肉 たまご わかめ 豆腐 煮干し	ごはん パン粉 バター さとう ごま油 油 お祝いデザート	玉ねぎ 大根 人参 ほうれん草 もやし 白菜 小松菜 ねぎ	801 kcal 29.1 g 23.0 g 3.3 g
12木	<減塩献立> 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 大豆ミート チーズ	スパゲティ 油 バター さとう かたくり粉 クリーム大福	人参 玉ねぎ ピーマン トマト キャベツ きゅうり コーン	842 kcal 31.2 g 23.4 g 2.2 g
13金	卒業式 ~ご卒業おめでとうございます~						
16月	ごはん	○	豚肉のねぎ塩焼き わかめとツナのあえ物 厚揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 わかめ ツナ 厚揚げ 煮干し	ごはん ごま油 マヨネーズ	しょうが ねぎ キャベツ もやし 人参 小松菜 白菜	751 kcal 28.5 g 27.2 g 2.8 g
17火	食パン	○	いちごミックスジャム タンドリーチキン フレンチサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン 大豆	食パン いちごミックスジャム さとう 油 バター じゃがいも マカロニ	にんにく キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ セロリ トマト	770 kcal 33.5 g 25.8 g 3.2 g
18水	ごはん	○	赤魚の西京焼き 切り干し大根の炒め煮 いもだんご汁	牛乳 赤魚 さつま揚げ 豚肉	ごはん 油 さとう いもだんご	切り干し大根 人参 干しいたけ こんにゃく いんげん 白菜 大根 しめじ	777 kcal 29.0 g 18.8 g 2.7 g
19木	しょうゆラーメン	○	春巻き 中華サラダ	牛乳 鶏肉 なたと 春巻き	中華麺 マロニー ごま ごま油 さとう	もやし ねぎ メンマ ほうれん草 人参 キャベツ 小松菜	784 kcal 31.9 g 22.0 g 3.5 g
23月	ごはん	○	チキンカツ もやしのひき肉炒め 大根のみそ汁 みかんゼリー	牛乳 チキンカツ 鶏肉 大豆ミート 豆腐 煮干し	ごはん マロニー 油 かたくり粉 ごま油 じゃがいも みかんゼリー	人参 もやし にら 大根 小松菜 ねぎ	795 kcal 27.2 g 21.2 g 2.8 g

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782kcal たんぱく質30.4g 脂質22.3g 食塩相当量3.0g