

令和8年度4月 学校給食予定献立（4月7日～4月17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			
6 火	入学式						
7 水	ツナトースト 牛乳 スモークチキンのサラダ ポトフ	ツナ チーズ 牛乳 鶏肉 ウィンナー	食パン マヨネーズ 三温糖 じゃがいも	玉ねぎ コーン パセリ キャベツ ブロッコリー 人参 いんげん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	604 kcal 24.5 g 26.4 g 2.5 g	
8 木	三色ごはん 牛乳 磯香和え じゃがいものみそ汁	鶏ひき肉 卵 牛乳 のり 油揚げ みそ	ご飯 三温糖 油 じゃがいも	生姜 枝豆 小松菜 もやし 人参 玉ねぎ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	594 kcal 27.5 g 17.1 g 2.2 g	
9 木	・ 減塩メニューの日 ・						
9 木	ご飯 牛乳 ぶりの立田揚げ ひじきの炒め煮 春キャベツのみそ汁	牛乳 ぶりの立田揚げ ひじき 鶏肉 油揚げ 大豆 みそ	ご飯 油 三温糖 じゃがいも	こんにゃく 干し椎茸 人参 いんげん キャベツ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	679 kcal 24.8 g 24.5 g 2.0 g	
10 金	チキンカレー 牛乳 コーンサラダ 清美オレンジ	牛乳 鶏肉 チーズ ハム	麦ご飯 じゃがいも	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 グリーンピース きゅうり キャベツ とうもろこし 清美オレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	664 kcal 19.3 g 19.3 g 2.9 g	
13 月	麦ご飯 牛乳 肉しゅうまい ナムル たけのこ入り麻婆豆腐	牛乳 肉しゅうまい ちくわ 豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆ミート みそ	ご飯 ごま油 三温糖 油 片栗粉	もやし 人参 小松菜 生姜 にんにく たら たけのこ ねぎ 干し椎茸	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	694 kcal 29.2 g 21.9 g 2.1 g	
14 火	小学校教育研究会のため 給食なし日						
15 水	入学・進級お祝い献立						
15 水	ちらし寿司 牛乳 カニかまサラダ お祝いすまし汁 お祝いいちごゼリー	牛乳 油揚げ えび 錦糸卵 きざみのり カニかま かつお節 豆腐 なた	ご飯 砂糖 花麩	人参 かんぴょう れんこん 干しいたけ 絹さや キャベツ もやし 大根 ぶなしめじ 糸みつば	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	577 kcal 19.6 g 14.7 g 2.7 g	
16 木	麦ご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き ほうれん草のごまサラダ もやしのみそ汁	牛乳 鶏肉 ツナ 油揚げ みそ	麦ご飯 三温糖 春雨 ごま マヨネーズ じゃがいも	にんにく 生姜 きゅうり 人参 ほうれん草 もやし ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	622 kcal 28.1 g 17.7 g 2.3 g	
17 金	授業参観のため 給食なし日						

※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8年度4月 学校給食予定献立（4月20日～4月30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		
20月	麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ 水菜の三色和え 大根とえのき茸のみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	ご飯 片栗粉 油 ごま ごま油	にんにく 生姜 水菜 もやし 人参 こんにやく 大根 えのき茸	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	631 kcal 28.9 g 15.1 g 2.5 g
21火	白河風ラーメン 牛乳 にらまんじゅう パンパンジーサラダ	牛乳 焼き豚 なんと ソフトチキン にらまんじゅう	中華めん 春雨 ごま 三温糖	ほうれん草 メンマ ねぎ キャベツ きゅうり 人参 枝豆	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	655 kcal 28.3 g 16.9 g 3.6 g
22水	・ ウェルかむランチ ・ 麦ご飯 チキンチキンごぼう 小松菜のたくあん和え 具だくさん汁	牛乳 鶏肉 さつまいも 豆腐 みそ	麦ご飯 片栗粉 米粉 油 三温糖 ごま じゃがいも	ごぼう 枝豆 小松菜 もやし 人参 たくあん 大根 こんにやく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	677 kcal 25.2 g 21.3 g 2.0 g
23木	キムチチャーハン 牛乳 もやしのラー油和え ワンタンスープ いちごゼリー	牛乳 豚肉 ちくわ 鶏ひき肉 なんと	ご飯 油 ごま油 三温糖 ワンタン	にんにく 人参 たけのこ 干し椎茸 白菜キムチ 枝豆 ねぎ もやし ほうれん草 玉ねぎ チンゲン菜 なら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	551 kcal 21.3 g 12.7 g 2.6 g
24金	遠足運動のため 弁当持参日					
27月	にんじんごはん 牛乳 キッシュ ブロッコリーのクリーミー和え 豆乳チャウダー	牛乳 ベーコン 卵 生クリーム チーズ あさ り	油 ごま バター オリーブ油 マヨネーズ ねりごま 三温糖 じゃがいも ベシヤメルソース	人参 玉ねぎ しめじ ほうれん草 コーン ブロッコリー キャベツ レモン果汁 パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g
28火	遠足運動予備日のため 弁当持参日					
29水	昭和の日					
30木	麦ご飯 牛乳 かつおカツ 切り干し大根のカレー炒め 小松菜のみそ汁	牛乳 ウィナー 油揚げ わかめ みそ	麦ご飯 油 三温糖 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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	640 kcal 20.8 g 19.5 g 2.3 g
					一日あたり平均	
					エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	624 kcal 24.5 g 20.2 g 2.6 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。

※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。

給食当番は身支度も大切な仕事です！



○なぜマスクをつけるの？
せきやくしゃみをしたときに、バイキンが飛んで、みんなが食べる給食につかないようにするためです。口や鼻はしっかりとおいましょ。

○なぜ、つめを切るの？
つめの中にもたくさんのバイキンがいます。短く切ること、バイキンをへらすことができます。

○なぜ具合が悪いとお仕事できないの？
少しでも具合が悪い場合は、先生に言って給食当番をお休みします。お友達にうつる病気にかかっているかもしれないからです。

○なぜ、ぼうしをかぶるの？
かみの毛が給食に入るのを防ぐためです。かみの毛はぼうしの中に入れ、長い人は結びましょ。

○なぜ手を洗うの？
いろいろな所をさわると手には、見えないバイキンがたくさんついています。バイキンが給食につかないように、せっけんで手をきれいに洗います。

○なぜ白衣を着るの？
洋服についているゴミやほこりが、給食に入らないようにするためです。また、もりつけをしたときにこぼしてしまっても、洋服がよごれないようにするためです。

◎ 身支度をするのは クラスのみんなのため！

給食は、ほこりやばい菌などが入らないように、身支度を調べ、きびしくチェックして作られ、教室に運ばれています。ですから、最後に給食を用意する給食当番の仕事は大切です。クラスみんなのために、給食にほこりやばい菌などがつかないように、身支度をきちんと行いましょ。

