



# 令和8年 4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		
7	火	黒糖パン 牛乳 チキンナゲット ひじきとツナのサラダ 白菜とベーコンのスープ	牛乳 チキンナゲット ひじき ツナ ベーコン	キャベツ にんじん ブロッコリー 白菜 干しいたけ	黒糖パン 揚げ油 マヨネーズ じゃがいも	エネルギー 774・925 Kcal たんぱく質 30.2・35.3 g 脂質 26.7・30.3 g 食塩相当量 3.5・4.2 g	五箇小 中央中 南中
8	水	ごはん 牛乳 肉団子 サラスパ お祝いすまし汁 お祝いデザート	牛乳 肉団子 鶏肉 豆腐 かまぼこ	キャベツ にんじん きゅうり コーン ブロッコリー たまごたけ ほうれん草	ごはん スパゲティ 白すりごま 米サラダ油 ごま油 砂糖 いちごゼリー	エネルギー 641・737 Kcal たんぱく質 23.7・26.5 g 脂質 19.7・21.1 g 食塩相当量 2.3・2.5 g	
9	木	ごはん 牛乳 春巻き ホイコーロー 中華コンスープ	牛乳 春巻き 豚肉 豆腐 卵 きくらげ	にんじん ビーマン キャベツ ねぎ しょうが にんにく クリームコーン	ごはん 揚げ油 砂糖 ごま油 米サラダ油 片栗粉	エネルギー 697・824 Kcal たんぱく質 24.3・28.8 g 脂質 27.7・29.3 g 食塩相当量 2.3・2.9 g	全中
10	金	ポークカレーライス 牛乳 海藻サラダ さくらゼリー	牛乳 豚肉 チーズ 海藻サラダ	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん キャベツ 大根 コーン パセリ	ごはん 米サラダ油 じゃがいも 砂糖 ごま油 さくらゼリー	エネルギー 565・690 Kcal たんぱく質 13.9・17.0 g 脂質 15.1・18.0 g 食塩相当量 2.7・3.2 g	
13	月	ごはん 牛乳 アジフライ(ソース) 和風サラダ もやしと油揚げのみそ汁	牛乳 アジフライ 油揚げ	キャベツ にんじん きゅうり 大根 もやし ねぎ たまごたけ	ごはん 揚げ油 米サラダ油 砂糖	エネルギー 590・715 Kcal たんぱく質 21.0・24.4 g 脂質 21.0・25.1 g 食塩相当量 2.1・2.3 g	東北中
14	火	コッペパン 牛乳 マーシャルビーンズ ポテトミートグラタン コーンサラダ パンブキンポターージュ	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン 脱脂粉乳	玉ねぎ にんじん マッシュルーム コーン きゅうり キャベツ パセリ ブロッコリー かぼちゃ	コッペパン 米サラダ油 マーシャルビーンズ じゃがいも 小麦粉 バター	エネルギー 832・998 Kcal たんぱく質 30.1・35.8 g 脂質 30.0・34.1 g 食塩相当量 2.9・3.7 g	白三小 五箇小 小田川小 みさか小 中央中 東北中
15	水	ごはん 牛乳 青じそ入りつくね 茎わかめのきんぴら じゃがいものみそ汁 ニューサマーオレンジ	牛乳 青じそ入りつくね 茎わかめ 鶏肉 豆腐 わかめ	ごぼう にんじん 大根 こんにやく 小松菜 ニューサマーオレンジ	ごはん 白いりごま 米サラダ油 砂糖 じゃがいも	エネルギー 620・718 Kcal たんぱく質 23.9・26.5 g 脂質 19.7・20.8 g 食塩相当量 2.2・2.4 g	中央中 東北中
16	木	ごはん 牛乳 サケの三味焼き 五目ビーフン 具だくさん汁	牛乳 サケ ベーコン 厚揚げ	小ねぎ しょうが にんじん 小松菜 キャベツ ねぎ 干しいたけ 大根 白菜	ごはん 白いりごま ビーフン 米サラダ油 砂糖 ごま油 じゃがいも	エネルギー 607・739 Kcal たんぱく質 25.9・30.9 g 脂質 17.6・20.4 g 食塩相当量 2.1・2.5 g	中央中
17	金	ごはん 牛乳 鶏肉のマヨネーズ焼き こまつなサラダ 肉みそスープ	牛乳 鶏肉 ツナ 豚肉 大豆	パセリ 小松菜 キャベツ きゅうり レモン果汁 白菜 にんじん もやし ねぎ しょうが にんにく	ごはん 白いりごま マヨネーズ 米サラダ油 マロニー ごま油	エネルギー 628・753 Kcal たんぱく質 29.0・34.4 g 脂質 22.3・25.5 g 食塩相当量 2.3・2.8 g	五箇小
20	月	ごはん 牛乳 ギョーザ もやしのひき肉炒め ワンタンスープ 一口いちごゼリー	牛乳 ギョーザ 豚肉 大豆	にんじん もやし にら ねぎ チンゲン菜	ごはん マロニー 片栗粉 ごま油 サラダ油 ワンタン 一口いちごゼリー	エネルギー 592・743 Kcal たんぱく質 20.5・24.7 g 脂質 16.9・20.6 g 食塩相当量 2.1・2.5 g	
21	火	背割れコッペパン 牛乳 スラッピージョー グリーンサラダ ファイバースープ	牛乳 豚肉 大豆 粉チーズ ベーコン	玉ねぎ にんじん ビーマン パセリ マッシュルーム キャベツ しめじ きゅうり ブロッコリー コーン 寒天 かんぴょう 白菜 小松菜	コッペパン 米サラダ油 パン粉 砂糖	エネルギー 697・848 Kcal たんぱく質 27.8・33.3 g 脂質 24.0・27.8 g 食塩相当量 3.1・3.8 g	
22	水	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 糸かまサラダ 大根と厚揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 糸かまぼこ 厚揚げ わかめ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん 大根 ねぎ	ごはん	エネルギー 588・705 Kcal たんぱく質 23.1・27.0 g 脂質 20.4・23.4 g 食塩相当量 2.2・2.5 g	小田川小 中央中
23	木	若菜ごはん 牛乳 具だくさん厚焼き玉子 豆ツナサラダ 豚汁	牛乳 厚焼き玉子 わかめ ツナ 大豆 豚肉 豆腐	大根 きゅうり ごぼう にんじん 白菜 こんにやく ねぎ	若菜ごはん 砂糖 ごま油 じゃがいも 米サラダ油	エネルギー 620・727 Kcal たんぱく質 27.2・30.9 g 脂質 20.2・22.1 g 食塩相当量 2.5・2.9 g	
24	金	ごはん 牛乳 パオズ ナムル マーボー豆腐	牛乳 パオズ 豚肉 鶏肉 豆腐	もやし ほうれん草 大根 にんじん にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ ねぎ にら	ごはん ごま油 砂糖 白いりごま 米サラダ油 ごま油 片栗粉	エネルギー 632・783 Kcal たんぱく質 26.7・33.1 g 脂質 20.6・24.1 g 食塩相当量 2.4・3.0 g	小田川小
27	月	三色ごはん 牛乳 もみ漬け 若竹煮 ヨーグルト	牛乳 鶏肉 豚肉 わかめ さつま揚げ 昆布 大豆 ヨーグルト	しょうが 枝豆 コーン キャベツ 大根 きゅうり にんじん たくあん たけのこ こんにやく	ごはん 砂糖 白いりごま 米サラダ油	エネルギー 692・817 Kcal たんぱく質 29.9・34.9 g 脂質 20.0・22.7 g 食塩相当量 2.5・3.0 g	
28	火	食パン ブルーベリージャム ポロニアステーキ アスバラサラダ ポークビーンズ	牛乳 ポロニアステーキ ミックスビーンズ 大豆 豚肉	アスパラ キャベツ 玉ねぎ にんじん きゅうり にんにく パセリ	食パン ブルーベリージャム じゃがいも 米サラダ油 砂糖	エネルギー 668・807 Kcal たんぱく質 29.3・35.3 g 脂質 22.5・26.3 g 食塩相当量 2.8・3.6 g	中央中 白二中 南中
30	木	『減塩メニューの日』 ごはん 牛乳 鶏のから揚げ 大根サラダ みそちゃんこ汁	牛乳 鶏肉 わかめ ミートボール 油揚げ	しょうが 大根 きゅうり にんじん 白菜 えのき しめじ ねぎ	ごはん 片栗粉 揚げ油	エネルギー 611・743 Kcal たんぱく質 24.6・29.5 g 脂質 19.9・23.5 g 食塩相当量 2.0・2.4 g	

※ 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。(4月給食日 17日)

小学校栄養価平均 エネルギー650Kcal たんぱく質25.3g 脂肪21.4g 食塩相当量2.4g

中学校栄養価平均 エネルギー780Kcal たんぱく質29.9g 脂肪24.4g 食塩相当量2.9g

## ～ご入学・ご進級

おめでとうございます～

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。学校給食へのご理解・ご協力もほど、よろしくお願ひいたします。

### 給食から学べること

- ・健康によい食事のとり方
- ・伝行事や行事食
- ・日本や世界の食文化
- ・地域の産業
- ・環境への配慮
- ・感謝の心 など



### \*減塩メニューの日\*

学校給食では、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。子どもの頃からのうす味の習慣は、将来の健康につながります。かつお節やこんぶのだし、ごまやレモンの香り等を効かせることでおいしく減塩することができます。ご家庭でも、「いつもよりちよっとうす味」に取り組んでみましょう！

