



令和6年 学校給食予定献立表

白河市学校給食センター

月	火	水	木	金
ひなまつり ひなまつりは、女の子の成長を祝う年中行事で、桃の節句ともいわれています。 もともとは、貴族の子どもの間で行われていた「ひいな遊び」と中国から伝わった上巳のおはらい（自分の身がわりとしてけがれを移した紙の人形を川に流す風習）が結びついたものです。 ひなまつりには、草もちや、ひしもち、はまぐりのお吸い物などを食べる風習があります。				1 『ひなまつりにちなんだ献立』 さくらもち 菜の花のごまあえ さわらの西京焼き ちらし寿司 すまし汁
5 全中	6 全中	7 五箇中	8	
いちごゼリー 糸かまサラダ 鶏のから揚げ ごはん にら玉汁	ミルク コールスローサラダ ポテトミートグラタン コッペパン クリームゴルト ファイバースープ ごはん だまこ汁	ほうれん草のマヨおひたし 白身魚のチリソースがけ 大根サラダ もち米肉団子 肉みそラーメン	ソーダフロートゼリー 海藻サラダ ビーフストロガノフ	
11	12	13 全中	14 全中3年	15 全中3年
杏仁豆腐 ナムル 豚肉と竹の子の炒め物 ごはん 白玉中華スープ	お祝いデザート ブロッコリーサラダ チキンナゲット ドライカレー 卵スープ	ひじきの炒め煮 鮭の三味焼き ごはん すいとん汁	せとか チーズサラダ スパゲティナポリタン	『減塩メニューの日』 春のおくりもの 和風サラダ ごはんに具をのせましょう 三色ごはん じゃがいものみそ汁
18 全中3年	19 全中3年	20	21 全中3年	22
磯香あえ サバのごまこしょう焼き ごはん 菜の花のふりかけ のっぺい汁	ツナサラダ 鶏肉の香草焼き 食パン めるチーズ コンソメスープ	春分の日 	お祝いデザート コーンサラダ 手作りハンバーグ ケチャップソースがけ ごはん 大根のみそ汁	卒業式・修了式

※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。

☆日付隣の学校名は給食なしの学校です。



太陽の光を浴びよう

人は、「体内時計」という機能があり、太陽が昇っている間は活動的になり、太陽が沈むと休息に入るようになっています。体内時計を正常に機能させるためにも、まずは早起きをしてカーテンを開けて、太陽の光を浴びるようにしましょう。