

令和5年度2月 学校給食予定献立（2月1日～2月16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		
1 木	麦ご飯 牛乳 みそだれ肉団子 筑前煮 にら玉汁	牛乳 みそだれ肉だんご 鶏肉 豆腐 卵	麦ご飯 里芋 こんにゃく サラダ油 砂糖 片栗粉	人参 たけのこ ごぼう れんこん 干しいたけ いんげん 玉ねぎ にら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	615 kcal 24.0 g 17.1 g 2.3 g
2 金	節分献立 麦ご飯 牛乳 いわしのかりフライ 豆乳プリン 五目豆 せんべい汁	牛乳 いわしのかりフライ 大豆 こんぶ さつま揚げ 豚肉	麦ご飯 揚げ油 サラダ油 こんにゃく 砂糖 かやきせんべい 豆乳プリン	ごぼう 人参 干しいたけ 絹さや ねぎ 白菜 大根	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	643 kcal 20.5 g 15.5 g 1.9 g
5 月	麦ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き ひじきの炒め煮 油麩入わかめのみそ汁	牛乳 豚ロース ひじき 鶏肉 油揚げ 大豆 わかめ 豆腐 みそ	麦ご飯 サラダ油 こんにゃく 砂糖 じゃがいも 油麩	生姜 人参 いんげん 玉ねぎ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	652 kcal 29.0 g 21.2 g 2.5 g
6 火	★ 6年生リクエスト献立 ★ 揚げパン 牛乳 鯖の味噌煮 ポテトサラダ コーンポタージュ	牛乳 さば みそ ハム ベーコン	コッペパン 揚げ油 砂糖 グラニュー糖 じゃがいも マヨネーズ パター	生姜 しょうが 玉ねぎ 人参 きゅうり とうもろこし パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	806 kcal 30.4 g 38.2 g 3.5 g
7 水	キムチチャーハン 牛乳 ワカメとツナのサラダ ワンタンスープ 福島ブルーベリーゼリー	牛乳 豚肉 わかめ ツナ 鶏ひき肉 なた	ご飯 サラダ油 マヨネーズ ワンタン ブルーベリーゼリー	にんにく 人参 たけのこ 干しいたけ 白菜キムチ 枝豆 ねぎ キャベツ 玉ねぎ きゅうり チンゲン菜 にら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	603 kcal 21.2 g 15.7 g 3.4 g
8 木	麦ご飯 牛乳 ユーリンチー カニカマ和え うずら入五目スープ	牛乳 鶏肉 豆腐 かに風味かまぼこ うずら卵	麦ご飯 片栗粉 揚げ油 砂糖 ごま油 はちみつ	ねぎ にんにく 生姜 白菜 玉ねぎ チンゲン菜 人参 大根 もやし きくらげ 干しいたけ 小松菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	675 kcal 25.1 g 23.7 g 2.1 g
9 金	カレーライス 牛乳 ごぼうサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ ちくわ ヨーグルト	麦ご飯 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 グリーンピース ごぼう きゅうり とうもろこし 枝豆	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	766 kcal 22.9 g 26.4 g 3.0 g
12 月	建国記念の日の振替休日					
13 火	ツナトースト 牛乳 スモークチキンのサラダ ポトフ いちご	牛乳 ツナ チーズ 鶏肉 ウィンナー 粉チーズ	食パン マヨネーズ 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ とうもろこし パセリ キャベツ 黄パプリカ ブロッコリー 人参 いんげん いちご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	621 kcal 25.5 g 27.5 g 2.4 g
14 水	バレンタイン献立 麦ご飯 牛乳 ハートメンチカツ ショコラ大福 豆サラダ ビーフシチュー	牛乳 メンチカツ ハム 大豆 和牛モモ肉	麦ご飯 揚げ油 砂糖 バター じゃがいも ショコラ大福	キャベツ 人参 ブロッコリー にんにく 玉ねぎ セロリ グリーンピース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	752 kcal 27.7 g 25.5 g 3.2 g
15 木	麦ごはん 牛乳 鮭の塩焼き うのはな炒り 南蛮汁	牛乳 鮭 おから 鶏肉 油揚げ さつま揚げ 豚肉 生揚げ みそ	麦ご飯 こんにゃく サラダ油 砂糖 ごま油	ごぼう 人参 ねぎ 白菜 干しいたけ 大根 一味唐辛子	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	626 kcal 28.6 g 19.4 g 2.1 g
16 金	減塩メニューの日 麦ご飯 肉シュウマイ チャブチェ 中華すいとん	牛乳 肉シュウマイ 豚肉	麦ご飯 ごま油 砂糖 はるさめ ごま 薄力粉	にんにく 生姜 人参 キャベツ たけのこ 干しいたけ 青ピーマン 白菜 チンゲン菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	683 kcal 22.6 g 18.2 g 1.7 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。

※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。

令和5年度2月 学校給食予定献立（2月19日～2月29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		
19月	麦ご飯 牛乳 クリスピーチキン 小松菜のおかかチーズサラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳 鶏肉 粉チーズ チーズ かつお節 厚揚げ みそ	麦ご飯 マヨネーズ パン粉 コーンフレーク 砂糖	もやし 人参 小松菜 大根 えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	621 kcal 23.8 g 20.8 g 2.2 g
20火	きつねうどん 牛乳 手作りかきあげ デコボン	牛乳 鶏肉 なたと油揚げ ちくわ	ソフト麺 砂糖 さつまいも 天ぷら粉 揚げ油	小松菜 人参 ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ とうもろこし ごぼう みずな デコボン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	679 kcal 19.8 g 24.2 g 2.7 g
21水	ウェルかむランチ 麦ご飯 県産かじきカツ 切干大根のカレー炒め 冬の味覚スープ	カジキカツ さつま揚げ 豚肉	麦ご飯 揚げ油 サラダ油 砂糖	切干大根 人参 玉ねぎ 青ピーマン 大根 ねぎ 白菜 小松菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	511 kcal 18.4 g 9.3 g 1.6 g
22木	ハヤシライス 牛乳 チーズサラダ 豆乳タルト	牛乳 ハム チーズ ヨーグルト 豚肉 生クリーム	麦ご飯 マヨネーズ 砂糖 バター じゃがいも 豆乳タルト	キャベツ 人参 きゅうり とうもろこし にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	716 kcal 20.4 g 25.1 g 2.7 g
23金	天皇誕生日					
26月	麦ご飯 牛乳 春巻き はるか トック入りタッカルビ 豚汁	牛乳 春巻き 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	麦ご飯 揚げ油 サラダ油 はちみつ トック 砂糖 片栗粉 里芋 こんにゃく	にんにく 生姜 玉ねぎ 青ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ いらごぼう 大根 人参 ねぎ はるか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	734 kcal 23.6 g 23.4 g 2.0 g
27火	米粉パン 牛乳 鮭のマヨネーズ焼き 元気サラダ コンソメスープ	牛乳 鮭 粉チーズ ハム 大豆 塩昆布 かつお節 ベーコン	米粉パン マヨネーズ サラダ油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ パセリ キャベツ 人参 きゅうり とうもろこし ほうれん草	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	626 kcal 30.6 g 26.8 g 3.2 g
28水	麦ご飯 牛乳 おろしハンバーグ ほうれん草のツナごま和え なめこのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 おから 卵 ツナ 豆腐 みそ	麦ご飯 パン粉 砂糖 ごま じゃがいも	玉ねぎ 大根 ほうれん草 人参 もやし 白菜 なめこ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	650 kcal 28.6 g 19.0 g 2.5 g
29木	ひなまつり献立 ちらし寿司 牛乳 春雨ののりマヨ和え 豆ふのすまし汁 さくらもち	牛乳 油揚げ えび 錦糸卵 きざみのり 焼きのり あさり 豆腐	ご飯 砂糖 はるさめ マヨネーズ 麩 さくらもち	人参 かんぴょう れんこん 干しいたけ 絹さや ほうれん草 チンゲン菜 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	707 kcal 20.7 g 18.4 g 2.4 g
					一日あたり平均	
					エネルギー	668 kcal
					たんぱく質	24.4 g
					脂質	21.9 g
					食塩相当量	2.5 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。

※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。

※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。

免疫力を高める食事を 心掛けましょう

風邪をひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。風邪予防に効果的な栄養素としてたんぱく質、ビタミンA、ビタミンCなどがあります。毎日の食事に上手に取り入れて、かぜの季節を乗り切りましょう！



～朝ごはんを温まろう！～

寒い冬の朝は体温が下がっているため、温かい汁物や飲み物がおすすです。午前中が過ぎやすくなりますよ。



～給食メニューコンテスト～



1月に給食委員会が全校生に好きな給食のアンケートを行いました。

結果は・・・

- 1位 揚げパン
- 2位 大学いも
- 3位 とりのから揚げ
- 4位 手作りハンバーグ
- 5位 ピザトースト
- 5位 ワンタンスープ

2月、3月の給食で登場しますので、楽しみにしていてくださいね！