

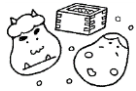
学校給食検査結果のお知らせ(2月)

白河市では、学校給食センター2施設、自校で給食を調理している小学校7校、中学校2校、計11施設に放射性物質測定器を整備し、主食及び牛乳とは別に給食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。

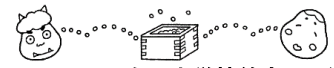
令和6年2月分の主食及び牛乳と給食1食分まるごとの検査結果については、25ベクレル/kgを超える放射性セシウムは検出されませんでしたのでご安心ください。

◆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	4	検出せず	4	検出せず	19	検出せず
白河市大信学校給食センター					19	検出せず
白河第一小学校					19	検出せず
白河第二小学校					19	検出せず
白河第五小学校					17	検出せず
関辺小学校					18	検出せず
表郷小学校	4	検出せず			18	検出せず
表郷中学校					18	検出せず
小野田小学校	4	検出せず			19	検出せず
釜子小学校					17	検出せず
東中学校					19	検出せず



令和6年 2月 学校給食予定献立表

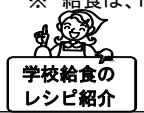


白河市学校給食センター

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		
1 木	カレー南蛮うどん 牛乳 塩昆布あえ ぼんかん	牛乳 鶏肉 塩昆布	しょうが 玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草 キャベツ 大根 きゅうり ぼんかん	ソフト麺 米サラダ油 片栗粉 ごま油	エネルギー 606・789 Kcal たんぱく質 22.2・28.3 g 脂質 17.6・20.1 g 食塩相当量 3.4・4.1 g	みさか小
2 金	ごはん 牛乳 いわしのさんが焼き もやしのひき肉炒め 玉ねぎのみそ汁 プリン	牛乳 いわしのさんが焼き 豚ひき肉 大豆 油揚げ わかめ	人参 もやし なら 玉ねぎ	ごはん マロニー 片栗粉 ごま油 米サラダ油 じゃがいも プリン	エネルギー 610・707 Kcal たんぱく質 23.5・25.9 g 脂質 16.2・17.3 g 食塩相当量 2.2・2.4 g	南中
5 月	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ ナムル トックスープ フレッシュいちごゼリー	牛乳 鶏肉 卵	しょうが もやし ほうれん草 大根 人参 にんにく ねぎ 小松菜 干しいたけ	ごはん 片栗粉 揚げ油 ごま油 砂糖 いりごま トック フレッシュいちごゼリー	エネルギー 683・807 Kcal たんぱく質 28.1・32.7 g 脂質 18.9・21.2 g 食塩相当量 1.9・2.3 g	白二中
6 火	食パン 牛乳 県産ももジャム マカロニグラタン イタリアンサラダ ファイバースープ	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 シュレットチーズ ベーコン	玉ねぎ マッシュルーム パセリ 大根 コーン キャベツ しめじ ブロッコリー きゅうり 寒天 かんぴょう 白菜 人参 小松菜	食パン 県産ももジャム マカロニ 米サラダ油 小麦粉 パター	エネルギー 650・769 Kcal たんぱく質 24.0・28.3 g 脂質 24.5・27.4 g 食塩相当量 3.2・3.9 g	白二中
7 水	『節分にちなんだ献立』 酢めし 牛乳 手巻きのり ウインナー 納豆 ツナサラダ すまし汁 黒糖福豆	牛乳 手巻きのり ウインナー 納豆 ツナ 鶏肉 豆腐 かまぼこ 黒糖福豆	キャベツ 人参 大根 玉ねぎ コーン たもぎ茸 ほうれん草	酢めし マヨネーズ	エネルギー 626・763 Kcal たんぱく質 26.7・31.2 g 脂質 20.2・24.5 g 食塩相当量 2.1・2.8 g	
8 木	きのこクリームスパゲティ 牛乳 ひじきのマリネ しらぬい	牛乳 ベーコン 脱脂粉乳 生クリーム 粉チーズ ひじき ハム チーズ	玉ねぎ 人参 しめじ えのき たもぎ茸 パセリ キャベツ しらぬい	スパゲティ 小麦粉 パター 米サラダ油 砂糖	エネルギー 694・825 Kcal たんぱく質 27.3・32.1 g 脂質 24.2・28.4 g 食塩相当量 2.4・2.9 g	
9 金	ごはん 牛乳 サバの竜田揚げ ほうれん草のごまあえ どんご汁	牛乳 サバ 豚肉 豆腐 わかめ	しょうが ほうれん草 もやし キャベツ 人参 玉ねぎ コーン	ごはん 片栗粉 揚げ油 すりごま ねりごま 砂糖 米サラダ油	エネルギー 660・791 Kcal たんぱく質 26.4・31.0 g 脂質 22.1・25.3 g 食塩相当量 2.1・2.4 g	五箇小
13 火	黒糖パン 牛乳 白花豆コロッケ(ソース) かぼちゃと枝豆のサラダ トマトスープ	牛乳 白花豆コロッケ ハム ヨーグルト 青大豆 卵	かぼちゃ 枝豆 キャベツ 人参 トマト	黒糖パン 揚げ油 マヨネーズ 砂糖	エネルギー 771・958 Kcal たんぱく質 27.9・34.3 g 脂質 21.9・25.7 g 食塩相当量 3.2・3.9 g	
14 水	わかめごはん 牛乳 コーンシューマイ ホイコーロー ほうれん草のスープ チョコクレープ	牛乳 コーンシューマイ 豚肉 ベーコン	人参 ビーマン キャベツ ねぎ しょうが にんにく ほうれん草 玉ねぎ	わかめごはん 砂糖 ごま油 米サラダ油 チョコクレープ	エネルギー 674・828 Kcal たんぱく質 22.1・26.6 g 脂質 23.6・27.8 g 食塩相当量 2.6・3.2 g	
15 木	五目タンメン 牛乳 にらまんじゅう かみかみサラダ	牛乳 豚肉 にらまんじゅう 塩昆布	しょうが にんにく 人参 もやし キャベツ チンゲン菜 メンマ 木耳 切干大根 きゅうり	中華麺 米サラダ油 ごま油 いりごま 砂糖	エネルギー 608・846 Kcal たんぱく質 25.1・31.0 g 脂質 18.6・24.2 g 食塩相当量 3.2・4.1 g	
16 金	『受験応援献立』 カツカレーライス 牛乳 県産チキンカツ 海藻サラダ いちご	牛乳 豚肉 シュレットチーズ 県産チキンカツ 海藻	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 パセリ 水菜 キャベツ 大根 コーン いちご	ごはん 米サラダ油 じゃがいも 揚げ油 砂糖 ごま油	エネルギー 792・949 Kcal たんぱく質 27.3・32.1 g 脂質 29.7・34.3 g 食塩相当量 3.3・3.9 g	
19 月	キムタクごはん 牛乳 わかめとツナのあえ物 白菜と肉団子のスープ ビーチゼリー	牛乳 豚ひき肉 わかめ ツナ 肉団子	人参 たくあん キムチ にんにく キャベツ もやし 白菜 しょうが 干しいたけ	ごはん ごま油 米サラダ油 マヨネーズ マロニー ビーチゼリー	エネルギー 622・734 Kcal たんぱく質 21.9・25.3 g 脂質 18.6・20.7 g 食塩相当量 3.3・3.9 g	小田川小
20 火	ごはん 牛乳 手作りハンバーグおろしソースがけ ポテトサラダ なめこ汁	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 脱脂粉乳 卵 ハム 豆腐	玉ねぎ 大根 きゅうり コーン なめこ 白菜 ねぎ	ごはん パン粉 砂糖 じゃがいも マヨネーズ 米サラダ油	エネルギー 623・744 Kcal たんぱく質 24.9・29.0 g 脂質 20.0・22.6 g 食塩相当量 2.7・3.2 g	
21 水	ごはん 牛乳 アジのみそマヨ焼き れんこんのきんぴら すき焼き煮	牛乳 アジ 鶏肉 牛肉 厚揚げ	パセリ れんこん 人参 いんげん こんにゃく 白菜 ねぎ 春菊 干しいたけ	ごはん マヨネーズ 米サラダ油 すりごま 砂糖 車ふ	エネルギー 668・799 Kcal たんぱく質 30.4・35.9 g 脂質 22.6・25.8 g 食塩相当量 2.3・2.7 g	
22 木	わかめうどん 牛乳 手作りかき揚げ ブロッコリーのおかかマヨあえ	牛乳 わかめ 鶏肉 油揚げ なたと ちくわ かつお節	ごぼう 干しいたけ 人参 ねぎ 玉ねぎ コーン なら ブロッコリー キャベツ	ソフト麺 小麦粉 揚げ油 マヨネーズ	エネルギー 636・831 Kcal たんぱく質 25.9・32.8 g 脂質 18.8・21.9 g 食塩相当量 3.0・3.6 g	五箇小
26 月	ごはん 牛乳 鶏肉のレモン漬け ほうれん草サラダ おでん	牛乳 鶏肉 大豆 昆布 さつま揚げ がんもどき 野菜ミックスボール	レモン果汁 ほうれん草 キャベツ コーン 大根	ごはん 片栗粉 揚げ油 砂糖 マヨネーズ	エネルギー 660・789 Kcal たんぱく質 29.6・34.6 g 脂質 19.9・22.5 g 食塩相当量 2.3・2.7 g	
27 火	背割れコッペパン 牛乳 スラッピージョ コーンサラダ パンプキンポタージュ 一口いちごゼリー	牛乳 豚ひき肉 大豆 粉チーズ ベーコン 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 ビーマン マッシュルーム パセリ コーン きゅうり キャベツ ブロッコリー かぼちゃ	コッペパン 米サラダ油 パン粉 砂糖 小麦粉 バター 一口いちごゼリー	エネルギー 798・966 Kcal たんぱく質 31.8・38.0 g 脂質 24.5・28.5 g 食塩相当量 3.0・3.7 g	
28 水	『ふくしま健康応援メニュー』 ごはん 牛乳 野菜豆腐ナゲット 五目野菜炒め ニらとひき肉の卵スープ	牛乳 野菜豆腐ナゲット 豚肉 鶏ひき肉 卵	人参 キャベツ 玉ねぎ もやし 小松菜 にんにく しょうが なら トマト	ごはん 揚げ油 ごま油 米サラダ油 片栗粉	エネルギー 718・839 Kcal たんぱく質 27.9・32.2 g 脂質 30.8・34.2 g 食塩相当量 2.0・2.3 g	
29 木	『減塩メニューの日』 ごはん 牛乳 揚げだし豆腐の肉みあんかけ キンキヤキサラダ 肉じゃが	牛乳 揚げだし豆腐 豚ひき肉 青大豆 かつお節 豚肉	玉ねぎ しょうが コーン れんこん ごぼう キャベツ 人参 いんげん 干しいたけ 糸こんにゃく	ごはん 揚げ油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 車ふ 米サラダ油	エネルギー 743・912 Kcal たんぱく質 28.6・35.0 g 脂質 24.1・28.6 g 食塩相当量 2.6・2.9 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。(2月給食日 19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。



2月26日の
献立より

小学校栄養価平均 エネルギー675Kcal たんぱく質26.4g 脂質21.9g 食塩相当量2.6g
中学校栄養価平均 エネルギー823Kcal たんぱく質31.4g 脂質25.3g 食塩相当量3.1g

<鶏肉のレモン漬け>
○材料 4人分

鶏肉 200g	しょうゆ 大さじ1	★
料理酒 小さじ2	砂糖 大さじ1	
片栗粉 適量	レモン汁 大さじ1/2	
揚げ油 適量	みりん 小さじ1/2	
	水 大さじ1	

○作り方

- ①鶏肉はそぎ切りにして4切れの切身にし、酒をふっておきます。
- ②①に片栗粉をまぶし、170℃の油で5分ほど鶏肉に火が通るまで揚げます。
- ③★の材料を鍋に入れ煮立たせます。
- ④②に③のタレをからめて出来上がりです！

甘酸っぱいタレが鶏肉にからみ、
ごはんが進むおかずです。
寒さが厳しく体調を崩しやすい
時期ですが、バランスの良い
食事をしっかりとって
免疫力を高めましょう。



令和6年 2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	牛乳	あか	みどり	きいろ	【栄養価】				家で食べてほしい食品	お休みの学校
			おもに血や肉など体をつくる もとなるもの	体の調子を整えるもとなるもの	熱や力を出す エネルギーのもとなるもの	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分		
1 木	節分行事食 麦ごはん いわしのかば焼き おひたし 豚汁 節分豆	牛乳	いわし かまぼこ ぶた肉 とうふ みそ (小中) 節分豆(大豆)	しょうが こまつな もやし にんじん にんにく だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	麦ごはん かたくりこ だいずあぶら さとう 里芋 ごまあぶら (幼) ポーロ	527 230 183 18 660 276 212 23 824 331 242 27	いも 類				
2 金	黒糖パン ハッシュポテト 大根サラダ クリームシチュー	牛乳	かまぼこ とり肉 生クリーム	だいこん きゅうり たまねぎ にんじん コーン しめじ はくさい ブロッコリー	黒糖パン ハッシュポテト マカロニ こむぎこ パター	569 179 221 2 727 229 268 26 868 270 308 31	くだもの				
5 月	麦ごはん ホッケのてりやき ほうれんそうのおひたし 大根のそぼろに	牛乳	ホッケ かまぼこ かつおぶし 生揚げ とり肉	しょうが ほうれん草 キャベツ だいこん たまねぎ にんじん ばんのうねぎ	麦ごはん さとう かたくりこ ごまあぶら	460 221 135 15 593 279 164 19 745 335 184 23	小 魚				
6 火	ごはん キャベツメンチカツ バックソース きりぼし大根のいために 生揚げのみそ汁	牛乳	キャベツメンチカツ(ぶた肉) とり肉 生揚げ みそ	きりぼし大根 ほししいたけ にんじん コンニャク グリンピース だいこん ねぎ えのきだけ	ごはん だいずあぶら さとう ごめあぶら	526 204 185 19 645 244 207 22 836 304 252 26	海 そう				
7 水	ごはん やきぎョウザ はるさめサラダ マーボー豆腐	牛乳	やきぎョウザ ロースハム わかめ とうふ ぶた肉 みそ	にんじん もやし きゅうり たけのこ ほししいたけ には たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	ごはん はるさめ ごま ごまあぶら さとう ごめあぶら かたくりこ	504 206 162 17 646 262 192 22 835 322 235 26	大豆製品				
8 木	減塩給食 麦ごはん なつとう もやしのこますあえ にらとぶた肉のとろみ汁	牛乳	なつとう あぶらあげ わかめ ぶた肉 とうふ	もやし にんじん ピーマン しいたけ はくさい にら	麦ごはん ごま さとう ごまあぶら かたくりこ	498 208 136 06 616 258 165 07 731 302 185 08	いも 類				
9 金	中学校希望献立 ココアあげパン ポテトサラダ ミネストローネ バインゼリー (小) 冷凍バイン (中)	牛乳	ロースハム ベーコン	にんじん きゅうり たまねぎ コーン えだまめ セロリー パセリ にんにく トマト バイン	ココアあげパン だいずあぶら じゃがいも 卵不使用マヨネーズ マカロニ オリーブ油 バインゼリー	- - - - 703 219 252 27 840 258 292 34	くだもの	幼稚園			
13 火	ごはん かつおのあげびたし いろどりあえ だいこんのみそ汁	牛乳	かつお あぶらあげ わかめ みそ	しょうが もやし キャベツ にんじん コーン だいこん ねぎ	ごはん かたくりこ だいずあぶら さとう	457 241 132 19 596 307 165 24 747 367 185 29	さかな				
14 水	ごはん ミートコロッケ バックソース もやしのひき肉いため のっぺい汁	牛乳	ミートコロッケ ぶた肉 だいず とり肉 あぶらあげ	にんにく にんじん もやし にら だいこん ねぎ コンニャク	ごはん だいずあぶら はるさめ かたくりこ ごまあぶら 里芋	536 179 202 15 654 219 230 18 792 255 250 21	緑黄色野菜				
15 木	ごはん だらのやくみ焼き いそかあえ 呉汁	牛乳	たら かまぼこ のり とり肉 だいず あぶらあげ みそ	ばんのうねぎ にんにく こまつな もやし だいこん にんじん ねぎ	ごはん ごまあぶら ごま じゃが芋	450 243 123 17 578 302 147 20 725 361 162 24	大豆製品				
16 金	タンタンメン(中華めん) 県産とりつくね もやしと豆苗のナムル	牛乳	ぶた肉 だいず みそ とりつくね	にんじん たまねぎ もやし たけのこ ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく とうみょう	中華めん ごまあぶら ごま さとう ラー油	540 247 204 2 656 299 239 25 851 387 308 34	いも 類				
19 月	麦ごはん えびしゅうまい ぶた肉のみそいため じゃが芋のみそ汁	牛乳	えびしゅうまい ぶた肉 いか みそ しめどうふ	キャベツ にんじん ピーマン にんにく こまつな ねぎ	麦ごはん さとう ごめあぶら じゃが芋	445 189 115 18 563 231 134 22 747 299 165 29	きのこ				
20 火	ごはん うの花コロッケ チンジャオロース はくさいスープ	牛乳	うの花コロッケ ぶた肉 なると	しょうが にんにく たけのこ パプリカ ピーマン にんじん はくさい ちんげんさい コーン ほししいたけ	ごはん だいずあぶら さとう ごめあぶら かたくりこ ごまあぶら	457 167 130 16 622 224 173 21 786 273 198 25	小 魚				
21 水	ごはん ホキのまめみそやき にらのおかかあえ 肉じゃが	牛乳	ホキ いんげんまめ みそ わかめ かつおぶし ぶた肉 肉じゃが	パセリ にら もやし にんじん たまねぎ コンニャク ほししいたけ グリンピース	ごはん 卵不使用マヨネーズ ごめあぶら じゃが芋 心 さとう	494 223 138 15 634 281 166 19 794 338 186 22	さかな				
22 木	キーマカレー(麦ごはん) ごぼうサラダ はるか	牛乳	ぶた肉 かまぼこ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリー トマト ごぼう もやし きゅうり はるか	麦ごはん じゃが芋 カレールッ パター ごめあぶら ごま 卵不使用マヨネーズ	590 179 217 22 771 233 274 28 964 283 322 33	緑黄色野菜				
26 月	ごはん ぶりのてりやき ひじきいために かきたま汁	牛乳	ぶり ひじき だいず あぶらあげ とり肉 たまご とうふ みそ	しょうが にんじん ごぼう ほししいたけ コンニャク グリンピース だいこん こまつな	ごはん さとう ごめあぶら かたくりこ	502 232 177 13 653 298 223 16 819 359 257 19	緑黄色野菜				
27 火	ごはん とり肉のごまみそやき やさいのマヨネーズあえ わかめのみそ汁	牛乳	とり肉 みそ ちくわ わかめ	しょうが キャベツ もやし にんじん ねぎ	ごはん さとう ごま 卵不使用マヨネーズ じゃが芋	470 201 152 18 608 251 188 23 757 297 208 28	緑黄色野菜				
28 水	カミカミ給食 わかめごはん いかメンチカツ ごもくきんぴら かぶのみそ汁	牛乳	わかめ いかメンチカツ とり肉 あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん コンニャク しめじ いんげん かぶ こまつな	ごはん だいずあぶら さとう ごまあぶら ごま ごめあぶら	485 193 164 15 510 232 198 18 781 284 230 22	緑黄色野菜				
29 木	ごはん 手作りハンバーグ マカロニサラダ 鉄分たっぷりみそ汁	牛乳	ぶた肉 とり肉 ロースハム しめどうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン ほししいたけ	ごはん パンこ パター さとう 卵不使用マヨネーズ マカロニ	545 233 217 18 881 352 315 28	海 そう	小学校			

★ 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。

★ 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、塩分の少ない献立の日を「減塩給食の日」としてお知らせしていますので、ご家庭での参考にしてください。

2月栄養価平均(幼稚園)		503	21.0	16.6	1.7
(小学校)		641	25.8	20.0	2.1
(中学校)		806	31.4	23.6	2.5

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。

味噌汁
スープ
温めた牛乳

～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、楽しみにしてくださいね！

2月学校給食献立予定表

令和6年2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
1 木	黒糖パン メンチカツ 大根サラダ クリームシチュー	牛乳 ぎゅうにく ロースハム とりにく ベーコン	だいこん レタス きゅうり たまねぎ にんじん マッシュルーム かぶ パセリ	こくとうパン あぶら じゃがいも こむぎこ パター パンこ	さかな	E: 726 P: 28.1 F: 26.8	塩 2.1 g
2 金	【節分 行事食】 麦ごはん いわしのかば焼き ツナ和え なめこ汁 節分豆	牛乳 いわし ツナ とうふ みそ だいず	キャベツ たまねぎ こまつな にんじん なめこ だいこん ねぎ	むぎごはん あぶら じゃがいも さとう	かいそう	E: 618 P: 25.9 F: 18.2	塩 2.1 g
5 月	麦ごはん イカのカレー焼き 厚揚げと豚肉のみそ炒め 白菜汁	牛乳 イカ ぶたにく あぶらあげ あつあげ みそ	にんじん たまねぎ たけのこ ビーマン はくさい だいこん えのきたけ ねぎ	むぎごはん さとう でんぷん あぶら	たまご	E: 594 P: 25.6 F: 17.7	塩 2.3 g
6 火	親子うどん 野菜と豆腐のナゲット 野菜炒め	牛乳 とりにく たまご とうふ ウインナー	にんじん ねぎ たまねぎ ごぼう ほうれんそう キャベツ もやし ビーマン	ソフトめん あぶら	さかな	E: 638 P: 27.2 F: 24.0	塩 3.0 g
7 水	わかめごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきのツナサラダ 小松菜汁	牛乳 みそ ぶたにく わかめ ひじき ツナ だいず あぶらあげ	しょうが たまねぎ パセリ にんじん こまつな だいこん	ごはん マヨネーズ じゃがいも	きのこ	E: 648 P: 28.5 F: 22.4	塩 3.1 g
8 木	コッペパン いちごマーガリン かぼちゃグラタン キャベツサラダ ミネストローネ	牛乳 ぶたにく チーズ だいふくまめ きんときまめ ベーコン だいず	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ フロccoliー ビーマン トマト パセリ	コッペパン パター マカロニ ジャム マーガリン こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	かいそう	E: 682 P: 25.3 F: 26.6	塩 2.5 g
9 金	麦ごはん チキンカレー フロccoliーとコーンのサラダ ヨーグルト	牛乳 とりにく ヨーグルト	しょうが たまねぎ にんじん えだまめ パセリ フロccoliー コーン きゅうり	むぎごはん あぶら じゃがいも バター	さかな	E: 790 P: 27.9 F: 24.1	塩 2.5 g
12 月	振 替 休 日						
13 火	きのこベーコンのスパゲティ 目玉焼き 海そうサラダ	牛乳 ベーコン たまご わかめ	レタス にんじん きゅうり だいこん たまねぎ しいたけ えのきたけ しめじ ねぎ パセリ	スパゲティ あぶら パター	だいず製品	E: 567 P: 23.7 F: 25.7	塩 1.9 g
14 水	【減塩メニューの日】 麦ごはん 納豆 和風サラダ じゃがいもものそぼろ煮 はるか	牛乳 とりにく	キャベツ にんじん きゅうり だいこん たまねぎ たけのこ えだまめ はるか	むぎごはん あぶら さとう じゃがいも でんぷん	きのこ	E: 648 P: 24.2 F: 17.3	塩 1.7 g
15 木	【ひと口30回カミ給食】 麦ごはん 手作りふりかけ ほっけの塩焼き ごぼうサラダ 豚汁	牛乳 かたくちいわし ほっけ ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ だいこん はくさい ねぎ	むぎごはん ごま さとう マヨネーズ あぶら じゃがいも こんにゃく	乳製品	E: 516 P: 24.6 F: 12.1	塩 3.1 g
16 金	苜菜ごはん ハンバーグおろしソース 茎わかめ和え ごみそ汁	牛乳 あぶらあげ ぶたにく きゅうにく みそ たまご くきわかめ	たまねぎ だいこん もやし きゅうり にんじん こまつな	むぎごはん パンこ さとう あぶら ごま じゃがいも	さかな	E: 645 P: 29.0 F: 18.4	塩 3.1 g
19 月	【6年2組 リクエスト献立】 豚キムチチャーハン 春巻き 中華スープ フルーツ杏仁	牛乳 ぶたにく たまご とうふ	にんじん たけのこ はくさい ねぎ コーン しいたけ チンゲンサイ みかん もも りんご なし	ごはん あぶら さとう でんぷん こむぎこ	かいそう	E: 797 P: 27.2 F: 29.6	塩 2.6 g
20 火	チャンポンめん ハオス ミモザサラダ	牛乳 ぶたにく なると あさり エビ たまご	しょうが キャベツ にんじん しいたけ ねぎ フロccoliー コーン	ちゅうかめん あぶら でんぷん こむぎこ	だいず製品	E: 647 P: 27.5 F: 21.7	塩 3.6 g
21 水	麦ごはん あじフライ 大豆の磯煮 フロccoliーのおかか和え	牛乳 あじ だいず とりにく ひじき さつまあげ	フロccoliー にんじん たまねぎ ごぼう	むぎごはん あぶら マヨネーズ じゃがいも こんにゃく	きのこ	E: 745 P: 34.8 F: 23.6	塩 2.2 g
22 木	食パン フルーベリージャム とり肉のレモンソース ハムマリネ 野菜スープ	牛乳 とりにく ベーコン ロースハム	レタス きゅうり たまねぎ はくさい にんじん	しょくパン ジャム でんぷん あぶら さとう じゃがいも	さかな	E: 609 P: 26.3 F: 22.5	塩 2.0 g
23 金	天 皇 誕 生 日						
26 月	豚どん(麦ごはん) ごま和え 大根汁 いちご	牛乳 ぶたにく とうふ みそ	にんじん ごぼう しょうが ほうれんそう もやし だいこん ねぎ たまねぎ いちご	むぎごはん いとこんにゃく あぶら さとう ごま じゃがいも	たまご	E: 604 P: 27.2 F: 14.2	塩 2.2 g
27 火	きつねうどん エビとじゃこのかき揚げ 即席漬	牛乳 とりにく あぶらあげ だいず エビ かたくちいわし	ごぼう にんじん なめこ こまつな ねぎ きゅうり キャベツ しそのみ たまねぎ	ソフトめん さとう こむぎこ あぶら	かいそう	E: 604 P: 26.8 F: 17.0	塩 2.4 g
28 水	ゆかりごはん さばの香味焼き もやしのひき肉炒め わかめ汁	牛乳 さば ぶたにく だいず わかめ あつあげ みそ	しょうが にんじん もやし いら だいこん	ごはん あぶら はるさめ でんぷん じゃがいも	きのこ	E: 605 P: 27.5 F: 16.6	塩 3.1 g
29 木	【6年3組 リクエスト献立】 米粉パン とり肉のハーブ焼き ポテトサラダ たまごスープ ブルーベリーゼリー	牛乳 とりにく チーズ ロースハム たまご ベーコン わかめ	しょうが にんじん きゅうり たまねぎ コーン パセリ	こめパン パンこ あぶら じゃがいも マヨネーズ でんぷん	だいず製品	E: 683 P: 34.3 F: 28.0	塩 3.4 g

- ★ 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651kcal、たんぱく質27.5g、脂質21.4g、食塩2.6g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。

令和6年 2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
1 木	☆ 部分献立 ☆ 麦ごはん 牛乳 いわしのたつたあげ こまつな もやしのごまあえ 切干大根とほうれんそうのすまし汁	牛乳 いわしの竜田揚げ 鶏ささ身	麦ご飯 植物油 上白糖	こまつな、もやし、にんじん、切干しいん、 ほうれんそう、玉葱、えのきたけ	538 kcal 23.6 g 16.5 g 1.4 g
2 金	新入生保護者説明会（給食なし）				
5 月	麦ご飯 牛乳 とりのてりやき ひじきのにも あおさのみぞ汁	牛乳 鶏肉 大豆 ひじき さつま揚げ あおさのり 木綿豆腐	麦ご飯 植物油 上白糖 じゃがいも	しょうが、こんにゃく、にんじん、ごぼう、いん げん、干し椎茸	538 kcal 26.4 g 13.9 g 2.5 g
6 火	やきそば 牛乳 こんにゃくサラダ いまがわやき（カスタード）	豚肉 牛乳 ロースハム	焼きそばめん 植物油 今川焼	しょうが、もやし、キャベツ、玉葱、にんじん、青 ピーマン、こんにゃく、きゅうり	774 kcal 33.0 g 16.1 g 2.3 g
7 水	ふりかけごはん 牛乳 牛乳 五色あえ おでん	牛乳 大豆 ロースハム わかめ さつま揚げ ちくわ 鶏肉	麦ご飯 三温糖 ごま油	ほうれんそう、にんじん、もやし、とうもろこ し、だいこん、こんにゃく	538 kcal 25.4 g 14.6 g 2.4 g
8 木	米粉パン 牛乳 チキンカツ ハムとキャベツのサラダ クラムチャウダー	牛乳 チキンカツ たまご ロースハム あさり ベーコン	米粉パン 植物油 三温糖 じゃがいも 無塩バター	パセリ、キャベツ、にんじん、玉葱、とうもろこ し、きゅうり、マッシュルーム	702 kcal 32.6 g 33.1 g 2.1 g
9 金	授業参観（おべんとう）				
12 月	ふりかえ休日				
13 火	しょうゆラーメン 牛乳 小松菜もやしのラー油あえ みかんゼリー	鶏肉 なると 牛乳	中華めん(リフト) 植物油 ごま油	味噌、しょうが、にんにく、ほうれんそ う、ねぎ、こまつな、もやし、にんじん	535 kcal 24.7 g 12.3 g 3.3 g
14 水	♥ バレンタイン献立 ♥ キャロットピラフ 牛乳 ハンバーグ フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 ハンバーグ ロースハム ベーコン	麦ご飯 植物油 三温糖	キャベツ、きゅうり、玉葱、にんじん、とうもろ こし、こまつな、パセリ	598 kcal 21.3 g 21.6 g 3.7 g
15 木	★ 5年生/クエスト献立 ★ こくとうパン 牛乳 ポテトカップグラタン ほうれんそうのチーズあえ ミネストローネ/もちクリームアイス	牛乳 ポテトカップグラタン チーズ ベーコン モチクリームアイス	黒糖パン マカロニ じゃがいも オリーブ油	キャベツ、にんじん、ほうれんそう、玉葱、セロ リ、にんにく、トマト缶詰、パセリ	674 kcal 21.5 g 23.9 g 3.0 g
16 金	チキンカレー 牛乳 わかめとツナのサラダ ヨーグルト	鶏肉 牛乳 わかめ まぐろ缶詰 ヨーグルト	麦ご飯 植物油 じゃがいも ごま油 三温糖	玉葱、にんにく、にんじん、キャベツ、もやし、 きゅうり	686 kcal 23.2 g 25.2 g 2.3 g
19 月	★ 6年生栄養教室 ★ 麦ごはん 牛乳 とりのからあげ ほうれんそうのおひたし あさりのみぞ汁/栗物(しらぬい)	牛乳 鶏のから揚げ かつお節 あさり わかめ 木綿豆腐	麦ご飯 植物油	ほうれんそう、にんじん、もやし、ねぎ、しらぬ い	591 kcal 25.7 g 19.7 g 1.8 g
20 火	スバグティンポリタン 牛乳 海そうサラダ いちごタルト	ウィンナー 牛乳 海藻サラダ わかめ	スバグティン オリーブ油 無塩バター 上白糖 薄力粉 ごま油 三温糖 いちごタルト	にんじん、玉葱、青ピーマン、マッシュルーム、 にんにく、しょうが、パセリ、セロリ、トマト 缶詰、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、とうもろ こし	844 kcal 14.3 g 31.7 g 3.1 g
21 水	< 減塩メニューの日 > 麦ごはん 牛乳 さばのしおやき 小松菜とごぼうのおかかあえ はくさいのみぞ汁	牛乳 さばの塩焼き かつお節 木綿豆腐	麦ご飯 ごま じゃがいも	ごぼう、こまつな、もやし、にんじん、はくさい、 ねぎ	627 kcal 25.1 g 24.7 g 1.9 g
22 木	丸パン 牛乳 チーズインハンバーグ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	牛乳 チーズインハンバーグ ベーコン	丸パン じゃがいも	ブロッコリー、にんじん、とうもろこし、キャベ ツ、玉葱、パセリ	597 kcal 28.2 g 26.7 g 3.7 g
23 金	天皇誕生日				
26 月	★ 6年生栄養教室 ★ 三色そばろご飯 牛乳 のりとキャベツのサガリサガ 大根と油揚げのみぞ汁 いちごプリン	鶏ひき肉 えだまめ 牛乳 油揚げ わかめ	麦ご飯 三温糖 植物油	しょうが、とうもろこし、キャベツ、にんじん、 きゅうり、だいこん、ねぎ	585 kcal 22.6 g 17.2 g 2.2 g
27 火	きつねうどん 牛乳 キャベツのサラダ さけるチーズ	鶏肉 味付け油揚げ 牛乳 ロースハム チーズ	うどん(リフト) 上白糖 植物油 三温糖	こまつな、にんじん、ねぎ、ごぼう、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし、玉葱	659 kcal 33.4 g 22.1 g 3.3 g
28 水	麦ごはん 牛乳 ホキのマヨネーズやき いそあえ けんちん汁	牛乳 ホキ 木綿豆腐	麦ご飯 マヨネーズ(全卵型) さといも 植物油	パセリ、ほうれんそう、もやし、にんじん、だい こん、ねぎ、ごぼう、はくさい、こんにゃく、干し 椎茸	567 kcal 24.9 g 19.4 g 2.2 g
29 木	☆ 白河給食センター献立 ☆ 麦ごはん 牛乳 さけのしおやき もやしの香味あえ/さつま汁	牛乳 鮭の塩焼き 鶏肉 木綿豆腐 ロースハム	麦ご飯 植物油 ごま 三温糖 ごま油 さつまいも	もやし、キャベツ、きゅうり、こまつな、ごぼう、 にんじん、だいこん、こんにゃく、ねぎ	558 kcal 28.8 g 15.1 g 1.9 g
☆ 2月3日は部分です ☆ 部分とは「季節の変わり目」のことで、「立春」の前の日、つまり、冬の終わりの日であり、冬から春への節目の日です。 厄除けをして新しい年に幸運を呼び込むために、豆まきやいわしやヒイラギを玄関先にかざる等の行事が、日本各地で行われてきま した。 また、巻かずしをその年の患方に向けて食べることで、幸運や無病息災を願う風習もあります。 今年の患方は、「東北東」です。					2月の栄養価平均 (8~9歳児) 624 kcal 25.6 g 20.8 g 2.5 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。



こんだてひょう



今月の給食目標

《寒さに負けない食事》

すききらいなく食べる・野菜、タンパク質をとる。



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
1 木	ココア揚げパン 牛乳 トドッ入りのオムレツ フレンチサラダ 玉ねぎのスープ	ロースハム ベーコン トマトオムレツ	牛乳	ココア揚げパン 三温糖	植物油	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ、きゅうり、 玉葱、マッシュ ルーム	652 kcal 23.0 g 24.9 g 3.5 g
2 金	★節分献立★ 麦ごはん 牛乳 いわし梅煮 ほうれん草のごま和え 豚汁・ 節分豆	いわし梅煮 豚肉 木綿豆腐 節分豆	牛乳	麦ご飯 上白糖 さといも	ごま	ほうれん草 にんじん	もやし、ごぼう、 だいこん、はくさい、 こんにゃく、ねぎ	605 kcal 27.8 g 15.9 g 2.4 g
5 月	麦ご飯 牛乳 あじフライ もやしのラー油和え 中華スープ	あじフライ ベーコン 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ	麦ご飯 三温糖	植物油 ごま油	にんじん ほうれん草	もやし、きゅうり、 きくらげ	599 kcal 24.2 g 17.2 g 2.0 g
6 火	みそラーメン 牛乳 焼きぎょうざ 糸かまサラダ はるか	豚ひき肉 ぎょうざ 糸かまぼこ	牛乳	中華めん(ワケ)	ごま	にんじん にら ブロッコリー	にんにく、しょう が、もやし、玉葱、 キャベツ、ねぎ、 きゅうり、はるか	556 kcal 26.9 g 17.2 g 2.6 g
7 水	<雑糧メニューの日> 麦ご飯 牛乳 五目厚焼き卵 大豆とひじきの煮物 どさんこ汁	大豆 鶏肉 ひじき さつま揚げ 豚肉	牛乳 わかめ	麦ご飯 じゃがいも	植物油	にんじん いんげん	ごぼう、こんにゃ く、玉葱、もやし、 とうもろこし	584 kcal 25.0 g 14.6 g 1.8 g
8 木	コッペパン 牛乳 ハンバーグ フレンチサラダ コーンポタージュ・ ローゼリー	ハンバーグ ロースハム	牛乳	コッペパン 三温糖 じゃがいも ゼリー	植物油	ブロッコリー、 にんじん、パセリ	キャベツ、きゅう り、玉葱、とうも ろこし	752 kcal 28.3 g 24.8 g 3.7 g
9 金	★ふくしま応援メニュー★ 麦ご飯 牛乳 白身魚のみそマヨ焼き 切り干し大根のサラダ ニラとひき肉の卵スープ	ホキ 鶏ひき肉 たまご	牛乳 わかめ	麦ご飯 三温糖	マヨネーズ(全卵 型)ごま油	にんじん、にら、 トマト缶詰(ダイ ス)	きゅうり、もやし、 切り干しだいこん、 たまねぎ	641 kcal 28.2 g 21.6 g 1.7 g
13 火	焼きそば 牛乳 しゅうまい 海そうサラダ ヨーグルト	豚肉 しゅうまい 海藻サラダ ロースハム	牛乳 ヨーグルト	焼きそばめん 三温糖	植物油 ごま油	にんじん、青ビ ーマン、ブロッ コリー	もやし、キャベツ、 玉葱、こんにゃく、 きゅうり	785 kcal 34.2 g 18.9 g 3.9 g
14 水	♥バレンタイン献立♥ 麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ キャベツのサラダ なめこのみそ汁・ チョコドーナツ	鶏肉 木綿豆腐	牛乳 煮干	麦ご飯 かたくり粉 三温糖 ドーナツ	植物油	にんじん	しょうが、キャ ベツ、だいこん、 とうもろこし、玉 葱、なめこ、は くさい、ねぎ	694 kcal 27.0 g 22.2 g 2.0 g
15 木	コッペパン 牛乳 ワカソーセージ ブロッコリーサラダ 白菜のスープ	フランクフルト	牛乳	コッペパン 三温糖	植物油	ブロッコリー、 にんじん、ごま つな	とうもろこし、 キャベツ、はく さい、玉葱、 だいこん、 干し椎茸	622 kcal 23.4 g 24.5 g 2.8 g
16 金	ビーンスカレー 牛乳 大根サラダ フルーツ杏仁	えだまめ ひよこめめ 豚肉 ロースハム	牛乳	麦ご飯 じゃがいも 三温糖 杏仁 豆腐 甘みあっさり パインジュース	有塩バター 植物油	にんじん	玉葱、にんにく、 だいこん、きゅう り、キャベツ、 バナナ	809 kcal 21.3 g 33.1 g 3.4 g
19 月	茶飯 牛乳 春雨サラダ おでん みかんゼリー	ロースハム さつま揚げ 竹輪 がんもどき うずら卵	牛乳	茶飯 はるさめ 三温糖	ごま油 植物油 ごま	にんじん	もやし、キャ ベツ、 きゅうり、 だいこん、 こんにゃく	627 kcal 22.7 g 15.7 g 2.4 g

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	
20 火	きつねうどん 牛乳 はるまき 刺し身焼き豚のあえもの	豚肉 油揚げ はるまき 焼き豚	牛乳 煮干	うどん(ワケ) 上白糖	ごま油 ごま	ごまつな、にん じん、ほうれん 草	ねぎ、もやし	631 kcal 28.5 g 24.1 g 2.6 g	
21 水	麦ご飯 牛乳 鮭の塩焼き ポテトサラダ えのきのみぞ汁	へにぎ ロースハム たまご	牛乳 煮干	麦ご飯 じゃがいも	植物油 マヨネーズ(全卵 型)	にんじん、ごま つな	玉葱、きゅうり、 えのきたけ、 ねぎ	610 kcal 28.1 g 19.4 g 1.9 g	
22 木	弁当	全校生 お弁当の日							
26 月	麦ご飯 牛乳 鶏の照り焼き 小松菜とごぼうのおかか和え 根菜のごま汁	鶏肉 かつお節 油揚げ	牛乳 煮干	麦ご飯 さといも	ごま	ごまつな、にん じん	しょうが、ごぼ う、もやし、 だいこん、 ごぼう、 ねぎ	584 kcal 27.9 g 15.2 g 2.0 g	
27 火	★白河センターメニュー★ きのこスパゲティ 牛乳 豆ツナサラダ 果物(いちご)	ベーコン まぐろ缶詰 大豆	牛乳 わかめ	スパゲティ 三温糖 かたくり粉 薄力粉	オリーブ油 ごま油	ブロッコリー、 にんじん、 パセリ	にんにく、玉葱、 ほんしめじ、 エリンギ、 セロリ、 だいこん、 きゅうり、 いちご	633 kcal 26.8 g 23.1 g 2.6 g	
28 水	キムチチャーハン 牛乳 ナムル 春雨スープ	豚肉 たまご ベーコン	牛乳	麦ご飯 三温糖 はるさめ かたくり粉	植物油 ごま油 ごま	にんじん、ほう れん草(冷凍)、 青 ピーマン、 ごま つな	にんにく、 たけの こ、 ねぎ、 もやし、 きゅうり、 きくら げ、 干し椎 茸、 キャ ベツ	610 kcal 23.6 g 19.4 g 2.1 g	
29 木	麦ご飯 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ポパイサラダ 凍み豆腐のみぞ汁	ちくわの磯辺揚 げ たまご ロースハム 凍り豆腐	牛乳 あおりの 煮干	麦ご飯 薄力粉 じゃがいも	植物油 ごま マヨネーズ(全卵 型)	ほうれん草、 にん じん、 チンゲン 菜	玉葱、きゅうり、 だい こん、 ねぎ	636 kcal 24.3 g 21.3 g 2.3 g	

☆2月3日は節分です☆
節分とは「季節の変わり目」のことで、「立春」の前日、つまり、冬の終わりの日であり、冬から春への節目の日です。厄除けをして新しい年に幸運を呼び込むために、豆まきやいわしやヒラギを玄関先にかざる等の行事が、日本各地で行われてきました。また、善きずしをその年の恵方に向けて食べることで、幸運や無病息災を願う風習もあります。今年の恵方は、「東北東」です。

☆今月の「ふくしま応援メニュー」☆
今月のメニューは、2/9提供の中テレックラボ(福島中央テレビ)考案の「ニラとひき肉の卵スープ」です。

<p>(材料) 4人分 ニラ 1.5束(160g) トマト 小1個(120g) 鶏ひき肉 100g 玉ねぎ 40g 卵 2個 水 600ml しょうゆ 大さじ1 中華だし 少々 水溶性片栗粉 片栗粉 小さじ2 水 大さじ2</p>	<p>(作り方) ① ニラは2cm長さに切る。トマトは1cm角に切り、玉ねぎは薄切りにする。 ② 鍋に水と鶏ひき肉を入れ、善などで軽くほくほくしたら火にかける。 ③ アクが出てきたら軽く除いて、玉ねぎとニラを入れ、しょうゆと中華だして調味する。 ④ 水溶性片栗粉を回し入れたら、トマトと卵を加え、卵がふわっと浮いてくるのを待って火を止める。</p>
---	--



～健康はバランスのよい食事から～

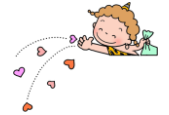
【2月の児童(8～9歳)の栄養価平均】 エネルギー 670Kcal、たんぱく質 27.1g、脂質 21.9g、塩分 2.5g

※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。

[2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
1 木	コッペパン いちごジャム	○	小松菜サラダ ポトフ いよかん	牛乳 ツナ ウィンナー	コッペパン いちごジャム 油 じゃがいも	小松菜 キャベツ きゅうり にんじん 玉葱 いんげん いよかん	634 kcal 21.2 g 19.8 g 1.7 g
2 金	麦ご飯 ＜節分献立＞	○	いわし生姜煮 ごま酢あえ 呉汁 節分豆	牛乳 いわし生姜煮 味付け油揚げ 絹揚げ クラッシュ大豆 豆乳 みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 ごま 三温糖 ごま油 黒糖福豆	もやし にんじん きゅうり だいこん しめじ ねぎ	643 kcal 35.2 g 14.7 g 2.1 g
5 月	麦ご飯	○	さわら三味焼き 豚肉と凍り豆腐のうま煮 小松菜のみそ汁	牛乳 さわら みそ 豚肉 凍り豆腐 油揚げ わかめ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 三温糖 白ごま じゃがいも	ねぎ にんじん 玉葱 突こんにゃく いんげん だいこん 小松菜	618 kcal 29.5 g 18.9 g 2.4 g
6 火	みそらーめん	○	ナムル 大学芋	豚肉 なたと みそ 牛乳 サラダチキン	中華めん ごま油 白ごま 三温糖 さつまいも 油 中ざら糖 水あめ 黒いりごま	にんじん もやし キャベツ いら ねぎ	661 kcal 24.1 g 19.7 g 3.1 g
7 水	お弁当の日						
8 木	コッペパン	○	スラッピーショー ポパイサラダ コーンスープ	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート チャウダー ハム ベーコン	コッペパン 油 三温糖	玉葱 青ピーマン マッシュルーム ほうれんそう キャベツ とうもろこし にんじん パセリ	625 kcal 24.3 g 20.6 g 1.9 g
9 金	麦ご飯 ＜減塩献立＞	○	鶏肉のカレー揚げ ひじきのあえもの 根菜ごま汁	牛乳 鶏むね肉 ひじき ツナ 油揚げ みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 かたくり粉 油 板こんにゃく 白すりごま	水菜 にんじん ブロッコリー だいこん ごぼう ねぎ	732 kcal 28.2 g 33.3 g 2.1 g
13 火	焼きそば	○	チキンナゲット 海藻サラダ	豚肉 牛乳 チキンナゲット 海藻ミックス ツナ	中華めん 油 三温糖 ごま油	もやし キャベツ 玉葱 にんじん 青ピーマン きゅうり	517 kcal 25.3 g 22.6 g 2.2 g
14 水	焼き肉丼	○	野菜しゅうまい ワンタンスープ	豚肉 みそ 牛乳 野菜しゅうまい 鶏肉	精白米 おおむぎ 押麦 三温糖 ごま油 白すりごま ワンタン 油	にんにく しょうが にんじん 青ピーマン 玉葱 もやし ほうれんそう きくらげ	688 kcal 27.1 g 24.4 g 2.2 g
15 木	食パン キャラメルクリーム	○	ブロッコリーサラダ 豆乳シチュー りんごゼリー	牛乳 鶏肉 調製豆乳	食パン 三温糖 白すりごま じゃがいも 油 マーガリン	にんじん ブロッコリー 玉葱 とうもろこし マッシュルーム	739 kcal 22.1 g 21.1 g 2.1 g
16 金	麦ご飯	○	ささみフライ 五目豆 ほうれん草のみそ汁	牛乳 大豆 鶏肉 木綿豆腐 わかめ みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 板こんにゃく 三温糖 じゃがいも	ごぼう にんじん いんげん 玉葱 ほうれんそう	616 kcal 25.8 g 18.6 g 2.4 g
19 月	麦ご飯	○	金山納豆 大根のそぼろ煮 おかかあえ	牛乳 納豆 鶏ひき肉 絹揚げ みそ 削り節	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 三温糖 かたくり粉	だいこん にんじん 玉葱 ねぎ 小松菜 もやし	566 kcal 23.9 g 16.1 g 1.5 g
20 火	五目ラーメン	○	春雨サラダ はるか	豚肉 いか なたと 牛乳 ハム	中華めん ごま油 かたくり粉 はるさめ 三温糖 白ごま	にんじん たけのこ キャベツ チンゲン菜 ねぎ きゅうり はるか	566 kcal 22.3 g 13.4 g 2.6 g
21 水	麦ご飯	○	チキンカレー かみかみごぼうサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ツナ ヨーグルト	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 じゃがいも カレールウ ごま油 三温糖 白ごま	にんじん 玉葱 ごぼう きゅうり キャベツ とうもろこし	683 kcal 22.0 g 21.6 g 2.5 g
22 木	黒砂糖コッペパン ＜福島応援メニュー＞	○	白花豆コロッケ コールスローサラダ ニラとひき肉の卵スープ	牛乳 白花豆コロッケ 鶏肉 卵	黒砂糖コッペパン 油 三温糖 かたくり粉	キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり いら トマト 玉葱	722 kcal 25.9 g 22.9 g 1.4 g
26 月	麦ご飯	○	ヤンニョムチキン もやしのラー油あえ トックスープ	牛乳 鶏肉 竹輪 絹ごし豆腐 鶏むね肉 わかめ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 かたくり粉 油 上白糖 白ごま ごま油 三温糖 トック	ねぎ もやし にんじん ほうれんそう 玉葱 チンゲン菜 とうもろこし	648 kcal 28.0 g 19.4 g 1.7 g
27 火	麦ご飯	○	さばのみそ煮 磯和え すまし汁	牛乳 さばのみそ煮 のり なたと	精白米 おおむぎ ビタミン強化米	こまつな もやし にんじん はくさい しめじ ねぎ	551 kcal 21.7 g 18.6 g 2.0 g
28 水	麦ご飯	○	あげぎょうざ ほうれん草の風味あえ 八宝菜	牛乳 ハム 豚肉 いか	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 白ごま 三温糖 かたくり粉 ごま油	ほうれんそう もやし しょうが にんじん はくさい 玉葱 たけのこ チンゲン菜	620 kcal 23.7 g 20.9 g 1.8 g
29 木	麦ご飯	○	カラフル玉子焼き 筑前煮 具だくさん汁	牛乳 たまご焼き 鶏肉 木綿豆腐 わかめ みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 さといも 三温糖 油 じゃがいも	にんじん ごぼう だいこん レンコン たけのこ いんげん 板こんにゃく こまつな	609 kcal 22.6 g 21.4 g 2.4 g



※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。

月の
栄養価平均

634 kcal
25.0 g
20.2 g
2.1 g

市では食育の一環として、子どもの頃から薄味の習慣がつかないように「減塩」に取り組んでいます。
学校給食では「だし」のうま味やレモン・香辛料の風味を生かすなど、うす味でも美味しく食べられるような工夫
をしています。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
ご家庭でも献立の参考にしてください。

[2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
1 木	コッペパン ぬるチーズ	○	小松菜サラダ ポトフ いよかん	牛乳 ツナ ウィンナー	コッペパン 油 ジャがいも	小松菜 キャベツ きゅうり にんじん 玉葱 いんげん いよかん	767 kcal 26.5 g 25.1 g 2.2 g
2 金	麦ご飯 ＜節分献立＞	○	いわしの蒲焼き ごま酢あえ 呉汁 福豆	牛乳 いわし 油揚げ 絹揚げ 大豆 豆乳 みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 三温糖 白ごま ごま油 福豆	もやし にんじん きゅうり だいこん しめじ ねぎ	832 kcal 44.1 g 24.8 g 2.4 g
5 月	麦ご飯	○	さわら三味焼き 豚肉と凍り豆腐のうま煮 小松菜のみそ汁	牛乳 さわら みそ 豚肉 凍り豆腐 油揚げ わかめ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 三温糖 白ごま ジャがいも	ねぎ にんじん 玉葱 突こんにゃく いんげん だいこん 小松菜	745 kcal 34.7 g 21.5 g 2.8 g
6 火	みそらーめん	○	ナムル 大学芋	豚肉 なたと みそ 牛乳 サラダチキン	中華めん ごま油 白ごま 三温糖 さつまいも 油 中ざら糖 水あめ 黒ごま	にんじん もやし キャベツ なら ねぎ	852 kcal 29.0 g 22.1 g 3.4 g
7 水	麦ご飯	○	カラフル玉子焼き 筑前煮 白玉汁	牛乳 たまご焼き 鶏肉 豚肉 油揚げ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 さといも 三温糖 油 白玉団子	にんじん ごぼう だいこん レンコン たけのこ いんげん 板こんにゃく たもぎたけ ねぎ	776 kcal 25.6 g 26.1 g 2.4 g
8 木	コッペパン	○	スラッピーショー ポパイサラダ コーンスープ	牛乳 豚ひき肉 大豆の華 チャウダー ハム 鶏肉	コッペパン 油 三温糖	玉葱 ビーマン マッシュルーム ほうれんそう キャベツ とうもろこし にんじん パセリ	742 kcal 29.2 g 21.5 g 1.9 g
9 金	麦ご飯 ＜減塩メニュー＞	○	鶏肉のカレー揚げ ひじきのあえもの 根菜ごま汁	牛乳 鶏肉 ひじき ツナ 絹揚げ みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 かたくり粉 油 板こんにゃく 白すりごま	水菜 にんじん ブロッコリー だいこん ごぼう ねぎ	851 kcal 32.2 g 36.3 g 2.5 g
13 火	焼きそば	○	チキンナゲット 海藻サラダ	豚肉 牛乳 チキンナゲット 海藻ミックス ツナ	中華めん 油 三温糖 ごま油	もやし キャベツ 玉葱 にんじん ビーマン きゅうり	649 kcal 30.9 g 30.2 g 2.7 g
14 水	焼き肉丼	○	野菜しゅうまい ワンタンスープ	豚肉 みそ 牛乳 野菜しゅうまい 鶏肉	精白米 おおむぎ 三温糖 ごま油 白すりごま ワンタン 油	にんにく しょうが にんじん ビーマン 玉葱 もやし ほうれんそう きくらげ	804 kcal 30.8 g 26.8 g 2.2 g
15 木	食パン キャラメルクリーム	○	ブロッコリーサラダ 豆乳シチュー りんごゼリー	牛乳 鶏むね肉 豆乳	食パン 三温糖 白すりごま ジャがいも 油 ソフトマーガリン	にんじん ブロッコリー 玉葱 とうもろこし マッシュルーム	831 kcal 23.8 g 21.3 g 1.6 g
16 金	麦ご飯	○	いかのかりんとう揚げ がんもどきの中華煮 キャベツのピリリ漬	牛乳 いか がんもどき 豚肉	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 ごま ごま油 かたくり粉	にんにく しょうが にんじん た けのこ 干し椎茸 白菜 チンゲン 菜 ねぎ キャベツ きゅうり	730 kcal 29.2 g 22.7 g 2.8 g
19 月	繰り替え休日						
20 火	五目ラーメン	○	春雨サラダ はるか	豚肉 なたと 牛乳 ハム	中華めん ごま油 かたくり粉 はるさめ 三温糖 白ごま	にんじん たけのこ キャベツ チンゲン菜 ねぎ きゅうり はるか	710 kcal 25.7 g 15.3 g 3.1 g
21 水	麦ご飯	○	チキンカレー かみかみごぼうサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ツナ ヨーグルト	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 ジャがいも カレールウ ごま油 三温糖 白ごま	にんじん 玉葱 ごぼう きゅうり キャベツ とうもろこし	807 kcal 25.1 g 24.3 g 2.8 g
22 木	黒砂糖コッペパン ＜福島応援メニュー＞	○	白花生のクロック コールスローサラダ ニラとひき肉の卵スープ	牛乳 白花生クロック 鶏肉 卵	黒砂糖コッペパン 油 三温糖 かたくり粉	キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり なら トマト 玉葱	846 kcal 30.0 g 24.9 g 1.5 g
26 月	麦ご飯	○	ヤンニョムチキン もやしのラー油あえ トックスープ	牛乳 鶏肉 竹輪 木綿豆腐 豚肉 わかめ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 かたくり粉 油 白ごま ごま油 三温糖 トック	ねぎ りょくとうもやし にんじん ほうれんそう 玉葱 チンゲン菜 とうもろこし	856 kcal 34.1 g 29.8 g 2.6 g
27 火	麦ご飯	○	さばのみそ煮 もやしのひき肉炒め じゃがもちスープ	牛乳 さばのみそ煮 鶏ひき肉 大豆ミート 鶏肉 油揚げ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 マロニー かたくり粉 ごま油 おじゃがもちボール	にんじん もやし なら ごぼう だいこん 小松菜 ねぎ	857 kcal 35.2 g 29.8 g 2.4 g
28 水	麦ご飯	○	あげぎょうざ 小松菜のいりごまあえ 八宝菜	牛乳 豚肉	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油白ごま ごま油 三温糖 かたくり粉	小松菜 りょくとうもやし にんじん 白菜 玉葱 たけのこ チンゲン菜	771 kcal 24.0 g 26.8 g 2.0 g
29 木	麦ご飯	○	ささみフライ 五目豆 ほうれん草のみそ汁	牛乳 ささみチーズフライ 大豆 鶏肉 木綿豆腐 わかめ みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 板こんにゃく 三温糖 ジャがいも	ごぼう にんじん いんげん 玉葱 ほうれんそう	729 kcal 30.1 g 21.5 g 2.9 g

※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。

月の 栄養価平均	784 kcal 29.5 g 25.0 g 2.5 g
-------------	---------------------------------------

市では食育の一環として、子どもの頃から薄味の習慣がつくように「減塩」に取り組んでいます。
 学校給食では「だし」のうま味やレモン・香辛料の風味を生かすなど、うす味でも美味しく食べられるような工夫
 をしています。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
 ご家庭でも献立の参考にしてください。





2月 給食よていこんだてひょう



令和5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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	しょうゆラーメン	○	パオズ 小松菜のナムル	牛乳 とり肉 なんと パオズ	中華めん ごま ごま油 さとう	もやし ほうれん草 ねぎ メンマ 小松菜 大根 にんじん	583 kcal 27.1 g 15.2 g 2.7 g
2 金	<節分献立> ごはん	○	いわしのさんが焼き 大根のきんぴら けんちん汁 福豆	牛乳 いわしのさんが焼き とり肉 さつま揚げ 豆腐 大豆	ごはん さとう こめ油 さとも 黒糖	大根 にんじん いんげん 白菜 こんにやく ごぼう ねぎ 干しいたけ	609 kcal 25.2 g 17.0 g 2.6 g
5 月	ごはん	○	いかフライ ポテトサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 いかフライ ロースハム わかめ 豆腐 煮干し	ごはん 大豆油 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ きゅうり にんじん 白菜 小松菜	650 kcal 21.7 g 22.6 g 2.6 g
6 火	ごはん	○	ばら焼き いそあえ かぼちゃのみそ汁	牛乳 ぶた肉 のり 油揚げ 煮干し	ごはん さとう こめ油	玉ねぎ こんにやく りんご ほうれん草 にんじん もやし かぼちゃ	569 kcal 24.4 g 15.2 g 2.0 g
7 水	ゆかりごはん	○	厚焼きたまご もやしのひき肉炒め なめこ汁	牛乳 厚焼きたまご ぶた肉 大豆ミート 豆腐 煮干し	ゆかりごはん マロニー かたくり粉 ごま油 じゃがいも	にんじん もやし いら なめこ ねぎ	575 kcal 21.6 g 17.3 g 3.0 g
8 木	焼きそば	○	えびシューマイ 中華サラダ	牛乳 ぶた肉 えびシューマイ ロースハム	焼きそば こめ油 マロニー さとう ごま ごま油	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン	705 kcal 28.7 g 17.0 g 3.0 g
9 金	ごはん	○	とり肉のカレー揚げ ビーフン炒め かきたま汁	牛乳 とり肉 ベーコン たまご 豆腐	ごはん かたくり粉 大豆油 ビーフン こめ油 さとう ごま油	キャベツ 小松菜 にんじん 干しいたけ ねぎ	630 kcal 24.0 g 22.0 g 2.3 g
13 火	食パン	○	マーマレードジャム ポテトコロッケ フレンチサラダ 野菜スープ	牛乳 じゃがいも ベーコン	食パン 大豆油 さとう こめ油 パン粉 小麦粉 マーマレードジャム	キャベツ きゅうり にんじん コーン かんぴょう 白菜 小松菜 しめじ	616 kcal 19.2 g 20.9 g 2.5 g
14 水	ポークカレーライス	○	グリーンサラダ プリン	牛乳 ぶた肉	ごはん じゃがいも こめ油 プリン	玉ねぎ にんじん りんご キャベツ ブロッコリー きゅうり コーン パセリ	736 kcal 22.3 g 22.3 g 3.2 g
15 木	わかめうどん	○	ちくわのいそべ揚げ おかかあえ	牛乳 とり肉 なんと わかめ ちくわ あおのり かつお節	ソフトめん 小麦粉 大豆油	小松菜 にんじん ごぼう 干しいたけ ねぎ ほうれん草 もやし	578 kcal 26.2 g 13.8 g 2.7 g
16 金	ごはん	○	さばのねぎみそ焼き ひじきの炒め煮 小松菜と油揚げのみそ汁	牛乳 サバ ひじき 大豆 油揚げ 煮干し	ごはん さとう こめ油 じゃがいも	ねぎ にんじん ごぼう いんげん こんにやく 小松菜 しめじ	584 kcal 25.1 g 18.4 g 2.4 g
19 月	<かみかみ献立> 三色丼	○	ごま酢あえ 白菜のみそ汁 かみかみデザート(大豆・小魚)	牛乳 とり肉 ぶた肉 たまご 油揚げ 煮干し 大豆	ごはん こめ油 さとう ごま油 さとも	グリーンピース もやし にんじん ピーマン 白菜 ねぎ	596 kcal 25.9 g 18.3 g 2.0 g
20 火	コッペパン	○	りんごジャム ささみガーリックフライ イタリアンサラダ コンソメジュリアンヌ	牛乳 とり肉 たまご ベーコン	コッペパン 小麦粉 パン粉 大豆油 りんごジャム	キャベツ きゅうり にんじん 白菜 玉ねぎ	821 kcal 34.7 g 22.6 g 2.9 g
21 水	<せんいたっぷり献立> ごはん	○	納豆 もみ漬け 肉じゃが	牛乳 納豆 わかめ ぶた肉	ごはん ごま じゃがいも こめ油	大根 キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ 干しいたけ こんにやく グリンピース	613 kcal 25.0 g 17.0 g 2.3 g
22 木	タンメン	○	春巻き ジャコ入りサラダ	牛乳 春巻き ぶた肉 ちりめんじゃこ	中華めん こめ油 ごま油 大豆油 さとう ごま	にんじん もやし キャベツ いら 切り干し大根 小松菜	670 kcal 25.4 g 24.8 g 3.1 g
26 月	ごはん	○	ギョーザ もやしのナムル マーボー豆腐	牛乳 ギョーザ ぶた肉 大豆ミート 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 いら ねぎ 干しいたけ たけのこ	630 kcal 26.2 g 20.6 g 2.1 g
27 火	黒糖パン	○	チキンサラダ ミネストローネ 国産オレンジ(はるか)	牛乳 とり肉 ウインナー	黒糖パン マヨネーズ マカロニ じゃがいも さとう こめ油 バター	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん トマト はるか	807 kcal 27.0 g 28.8 g 2.4 g
28 水	ごはん	○	赤魚の三味焼き 切り干し大根の炒め煮 もやしのみそ汁	牛乳 赤魚 さつま揚げ 油揚げ 煮干し	ごはん こめ油 ごま さとう じゃがいも	ねぎ 大根 にんじん 干しいたけ いんげん もやし	584 kcal 24.3 g 16.4 g 2.4 g
29 木	<減塩献立> 白ごまタンタンうどん	○	かみかみサラダ 一口いちごゼリー	牛乳 とり肉 油揚げ 青大豆 いか	ソフトめん こめ油 ごま ねりごま さとう ごま油 一口いちごゼリー	玉ねぎ にんじん キャベツ ねぎ ごぼう コーン	618 kcal 28.4 g 18.8 g 2.0 g

計19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。

2月栄養価平均 エネルギー641kcal たんぱく質25.4g 脂質19.4g 食塩相当量2.5g



2月 給食よていこんだてひょう



令和5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
1 木	お弁当持参日 						
2 金	<節分献立> ごはん	○	いわしの梅煮 もやしのごまあえ のっぺい汁 福豆	牛乳 いわし梅煮 とり肉 かまぼこ 厚揚げ 大豆	ごはん ごま さとう さとも かたくり粉 黒糖	もやし キャベツ にんじん 大根 こんにやく	596 kcal 23.9 g 17.3 g 2.3 g
5 月	<減塩献立> ごはん	○	とり肉のレモンソース ビーフン炒め 中華スープ	牛乳 とり肉 ベーコン 豆腐 なた	ごはん かたくり粉 上新粉 大豆油 さとう ビーフン こめ油 ごま油	キャベツ にんじん 小松菜 干しいたけ ねぎ	640 kcal 23.5 g 21.0 g 1.9 g
6 火	ごはん	○	ばら焼き 干草あえ さといものみそ汁	牛乳 ぶた肉 たまご 厚揚げ 煮干し	ごはん さとう こめ油 さとも	玉ねぎ こんにやく ほうれん草 キャベツ にんじん 白菜 ねぎ	564 kcal 24.8 g 16.5 g 2.2 g
7 水	キムタクごはん	○	ひじきとツナのサラダ 白菜と肉だんごのスープ 野菜果実ゼリー	牛乳 とり肉 たまご ひじき ツナフレーク 肉だんご	ごはん ごま油 さとう マロニー 野菜果実ゼリー	にんじん きゅうり キャベツ 白菜 干しいたけ ねぎ たくあん	565 kcal 20.1 g 16.9 g 3.0 g
8 木	焼きそば	○	シューマイ 中華サラダ	牛乳 ぶた肉 シューマイ わかめ 中華くらげ	焼きそば こめ油 さとう ごま ごま油	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン きゅうり	680 kcal 27.7 g 19.8 g 3.1 g
9 金	<かみかみ献立> ごはん	○	アジフライ スパゲティサラダ けんちん汁 かみかみデザート(いもけんび・小魚)	牛乳 アジフライ 豆腐 煮干し	ごはん 大豆油 スパゲティ こめ油 ごま油 さとう さとも ごま さつまいも	キャベツ にんじん きゅうり コーン 白菜 こんにやく ごぼう 干しいたけ ねぎ	621 kcal 23.6 g 17.9 g 2.1 g
13 火	<せんいたっぷり献立> 食パン	○	りんごジャム 手作りハンバーグデミグラスソースがけ フレンチサラダ パンプキンポタージュ	牛乳 ぶた肉 たまご 生クリーム	食パン りんごジャム パン粉 バター さとう こめ油	キャベツ にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ かぼちゃ パセリ	819 kcal 31.6 g 29.5 g 2.6 g
14 水	ポークカレーライス	○	海藻サラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 こんぶ わかめ ヨーグルト	ごはん じゃがいも こめ油 ごま油 さとう	玉ねぎ にんじん りんご キャベツ 大根 こんにやく バナナ パイナップル もも みかん	710 kcal 21.3 g 19.5 g 3.2 g
15 木	わかめうどん	○	ちくわのいそべ揚げ キャベツの浅漬け	とり肉 わかめ 油揚げ なた ちくわ あおのり	ソフトめん 小麦粉 大豆油	にんじん 干しいたけ ほうれん草 ねぎ キャベツ 大根 きゅうり	576 kcal 24.7 g 15.4 g 2.7 g
16 金	お弁当持参日 						
19 月	牛丼	○	わかめサラダ なめこ汁 りんごゼリー	牛乳 牛肉 わかめ 糸かまぼこ 豆腐 煮干し	ごはん さとう じゃがいも りんごゼリー	玉ねぎ しらたき いら 大根 きゅうり キャベツ なめこ ねぎ 白菜	559 kcal 23.4 g 12.1 g 2.6 g
20 火	フルーツクリームパン	○	肉だんご ブロッコリーのサラダ コンソメジュリアンヌ	牛乳 肉だんご ベーコン	コッパン ホイップクリーム	みかん ブロッコリー きゅうり にんじん コーン キャベツ 玉ねぎ セロリ	751 kcal 23.2 g 37.1 g 2.7 g
21 水	ごはん	○	納豆 塩こんぶあえ おでん 国産オレンジ(しらぬい)	牛乳 納豆 こんぶ とり肉 うずら卵 がんもどき さつま揚げ	ごはん ごま ごま油 さとう	キャベツ 大根 きゅうり にんじん こんにやく しらぬい	663 kcal 27.7 g 21.4 g 2.3 g
22 木	白河ラーメン	○	チャーシュー 焼きのり 小松菜のナムル 杏仁豆腐	牛乳 とり肉 なた チャーシュー 焼きのり ひき割り大豆	中華めん ごま油 さとう ごま 杏仁豆腐	ほうれん草 ねぎ メンマ 小松菜 大根 にんじん	592 kcal 27.7 g 16.0 g 3.1 g
26 月	ごはん	○	ギョーザ 春雨サラダ マーボー豆腐	牛乳 ギョーザ たまご ぶた肉 豆腐	ごはん はるさめ ごま ごま油 さとう かたくり粉	にんじん キャベツ きゅうり いら ねぎ 干しいたけ たけのこ	656 kcal 26.4 g 22.2 g 2.1 g
27 火	黒糖パン	○	とり肉のガーリック焼き コーンサラダ ファイバースープ	牛乳 とり肉 ベーコン	黒糖パン オリーブ油 米粉 こめ油 さとう	キャベツ きゅうり にんじん コーン かんてん かんびょう 白菜 小松菜 しめじ	718 kcal 28.4 g 21.5 g 2.8 g
28 水	ごはん	○	さばのみそ煮 ひじきの炒め煮 かきたま汁	牛乳 さばのみそ煮 ひじき 大豆 油揚げ はんぺん たまご	ごはん こめ油 さとう	にんじん ごぼう いんげん こんにやく 干しいたけ 小松菜 ねぎ	617 kcal 23.7 g 21.5 g 2.7 g
29 木	白ごまタンタンうどん	○	もやしのラー油あえ シークワサーゼリー	牛乳 とり肉 油揚げ	ソフトめん こめ油 ごま ごま油 ラー油 シークワサーゼリー	玉ねぎ にんじん キャベツ ねぎ もやし 小松菜	621 kcal 27.0 g 19.3 g 2.0 g

計17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。



2月栄養価平均 エネルギー644kcal たんぱく質25.2g 脂質20.3g 食塩相当量2.6g



2月 給食献立予定表



令和5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
1 木	しょうゆラーメン	○	ミニ肉まん 小松菜のナムル	牛乳 鶏肉 なたと わかめ ミニ肉まん ひき割り大豆	中華めん ごま油 さとう ごま	もやし ねぎ メンマ 小松菜 大根 人参	768 kcal 31.8 g 16.8 g 2.7 g
2 金	<節分献立> ごはん	○	いわしのしょうが煮 ひじきの炒め煮 けんちん汁 福豆	牛乳 いわしのしょうが煮 鶏肉 ひじき 大豆 豆腐	ごはん 米油 さとう さといも 黒糖	人参 ごぼう いんげん こんにやく 白菜 ねぎ	735 kcal 28.3 g 17.0 g 3.1 g
5 月	ごはん	○	メンチカツ ポテトサラダ 凍り豆腐のみそ汁	牛乳 メンチカツ ロースハム 凍り豆腐 煮干し	ごはん じゃがいも 大豆油 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ きゅうり 人参 大根 小松菜	786 kcal 23.4 g 20.7 g 2.8 g
6 火	わかめごはん	○	厚焼きたまご もやしのひき肉炒め いもだんご汁 野菜果実ゼリー	牛乳 厚焼きたまご 鶏肉 ひき割り大豆 豚肉	わかめごはん マロニー 米油 かたくり粉 ごま油 いももち 野菜果実ゼリー	人参 もやし なら 白菜 大根 しめじ	842 kcal 26.3 g 26.1 g 3.0 g
7 水	ごはん	○	さわらの西京焼き きんぴらごぼう みそちゃんこ汁	牛乳 さわら さつま揚げ 油揚げ 肉だんご	ごはん 米油 さとう ごま	人参 ごぼうこんにやく いんげん 干しいたけ ねぎ 大根 白菜 えのき しめじ	781 kcal 30.4 g 22.0 g 2.3 g
8 木	焼きそば	○	シューマイ 中華サラダ	牛乳 豚肉 シューマイ カニかま	焼きそば 米油 さとう ごま ごま油	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン 大根 小松菜 きゅうり	878 kcal 35.8 g 23.5 g 3.4 g
9 金	<減塩献立> ごはん	○	鶏のから揚げ ビーフン炒め かきたま汁	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆腐 卵	ごはん かたくり粉 上新粉 大豆油 ビーフン 米油 さとう ごま油	キャベツ チンゲンサイ 人参 ほうれん草 干しいたけ ねぎ	755 kcal 28.2 g 20.6 g 2.4 g
13 火	食パン	○	りんごジャム 手作りハンバーグデミグラスソースがけ フレンチサラダ パンブキンポタージュ	牛乳 豚肉 卵 生クリーム	食パン パン粉 バター 米油	キャベツ きゅうり コーン 人参 玉ねぎ かぼちゃ パセリ	983 kcal 35.6 g 33.3 g 2.3 g
14 水	<せんいたっぷり献立> ポークカレーライス	○	海藻サラダ ヨーグルトあえ	牛乳 豚肉 昆布 わかめ ヨーグルト	ごはん じゃがいも 米油 ごま油 さとう	玉ねぎ 人参 りんご こんにやく きゅうり 大根 バナナ もも パイナップル みかん	895 kcal 25.4 g 23.9 g 4.2 g
15 木	わかめうどん	○	きびなごのかりかりフライ(3本) おかかあえ	牛乳 鶏肉 わかめ なたと きびなごかりかりフライ かつお節	ソフトめん 大豆油 ごま	小松菜 人参 ごぼう 干しいたけ ねぎ ほうれん草 もやし	748 kcal 33.2 g 17.4 g 3.2 g
16 金	ごはん	○	さばのサラサ焼き スタミナ炒め もやしのみそ汁	牛乳 さばのサラサ焼き 豚肉 油揚げ 煮干し	ごはん さとう ごま油 じゃがいも	人参 玉ねぎ なら ねぎ もやし	803 kcal 31.3 g 28.9 g 2.8 g
19 月	三色丼	○	糸かまサラダ なめこ汁 国産オレンジ(はるか)	牛乳 鶏肉 卵 糸かまぼこ 豆腐 煮干し	ごはん 米油 さとう じゃがいも	玉ねぎ グリンピース もやし キャベツ きゅうり 人参 なめこ ねぎ はるか	760 kcal 32.7 g 17.7 g 3.3 g
20 火	フルーツクリームパン	○	肉だんご ブロッコリーのサラダ コンソメジュリアンヌ	牛乳 肉だんご ベーコン	コッペパン 米油 さとう ホイップクリー ム	みかん キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ コーン 人参 セロリ	962 kcal 29.3 g 46.8 g 3.4 g
21 水	ごはん	○	納豆 塩昆布あえ おでん	牛乳 納豆 塩昆布 さつま揚げ うずら卵 野菜ミックスボール ちくわ 昆布	ごはん ごま ごま油 さとう	キャベツ 大根 きゅうり 人参 こんにやく	750 kcal 31.3 g 19.1 g 2.9 g
22 木	マーボーめん	○	いかと小松菜のあえもの 杏仁豆腐	牛乳 豆腐 豚肉 いか	中華めん ごま油 さとう かたくり粉 ごま 杏仁豆腐	たけのこ 玉ねぎ 人参 もや し なら ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり	834 kcal 36.0 g 21.8 g 2.7 g
26 月	<かみかみ献立> ごはん	○	赤魚の香味焼き ごぼうサラダ 豚汁 かみかみデザート(大豆・小魚)	牛乳 赤魚 ひき割り大豆 豚肉 豆腐 大豆 煮干し	ごはん 米油 ごま油 さとう ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも	ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ 人参 大根 ごぼう こんにやく	834 kcal 33.3 g 26.9 g 2.7 g
27 火	黒糖パン	○	鶏肉のガーリック焼き コーンサラダ ファイバースープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	黒糖 オリーブ油 米粉	キャベツ きゅうり コーン 人参 寒天 かんぴょう 白菜 小松菜 しめじ	828 kcal 34.4 g 20.9 g 3.2 g
28 水	<受験生応援献立> ソースカツ丼	○	干草あえ 大根のみそ汁	牛乳 豚肉 卵 油揚げ 煮干し	ごはん 大豆油 さとう ごま油 ごま 小麦粉 パン粉	キャベツ きゅうり 人参 もやし 大根 えのき ねぎ	823 kcal 27.1 g 14.5 g 3.8 g
29 木	白ごまタンタンうどん	○	もやしのラー油あえ シークワサーゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ	ソフト麺 米油 ごま ごま油 シークワサーゼリー	玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ もやし 小松菜	804 kcal 33.4 g 22.5 g 2.4 g

計19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。



2月栄養価平均 エネルギー819kcal たんぱく質30.9g 脂質23.2g 食塩相当量3.0g