

# 2月学校給食献立予定表

令和7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	
3月	【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 福豆	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 さとう じゃがいも	かいそう	E: 617 P: 25.9 F: 18.3	塩 2.0 g	
4火	みそラーメン イカフリッター 中華和え	牛乳 ふたにく あさり みそ イカ くらげ ベーコン	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ コーン ねぎ チンゲンサイ きゅうり	ちゅうかめん あぶら	くだもの	E: 601 P: 29.4 F: 18.6	塩 3.3 g	
5水	麦ごはん とり肉のみそマヨ焼き 五目ひじき煮 白菜汁	牛乳 あぶらあげ とりにく みそ さつまあげ チーズ ひじき だいず	たまねぎ ビーマン にんじん しいたけ えだまめ はくさい だいこん チーズ ひじき ねぎ	むぎごはん マヨネーズ こんにゃく あぶら さとう じゃがいも	くだもの	E: 715 P: 30.5 F: 27.7	塩 2.3 g	
6木	【6年2組 リクエスト献立】 ココア揚げパン 海そうサラダ ポトフ みかんゼリー	牛乳 わかめ とりにく ふたにく	レタス だいこん きゅうり にんじん たまねぎ かぶ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	きのこ	E: 609 P: 22.5 F: 20.2	塩 1.9 g	
7金	麦ごはん チキンカレー キャベツサラダ はるか	牛乳 とりにく だいず	しょうが たまねぎ にんじん パセリ キャベツ ブロッコリー ビーマン	むぎごはん あぶら じゃがいも バター	さかな	E: 701 P: 24.0 F: 21.6	塩 2.3 g	
10月	若菜ごはん スパニッシュオムレツ 野菜ソテー たまねぎのみそ汁	牛乳 ベーコン たまご みそ チーズ あつあげ	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん にら コーン こまつな ねぎ	ごはん じゃがいも パター あぶら	かいそう	E: 654 P: 23.3 F: 23.4	塩 2.8 g	
11火	建 国 記 念 の 日							
12水	麦ごはん 鮭の塩焼き 厚揚げのみそ炒め わかめ汁	牛乳 さけ ふたにく あつあげ みそ わかめ	にんじん たまねぎ たけのこ ビーマン だいこん ねぎ	むぎごはん さとう てんぷん あぶら じゃがいも	きのこ	E: 616 P: 31.1 F: 16.5	塩 2.0 g	
13木	【6年1組 リクエスト献立】 米粉パン とり肉のハーブ焼き はるかサラダ たまごスープ ぶどうゼリー	牛乳 とりにく ベーコン たまご わかめ	しょうが もやし にんじん きゅうり たまねぎ パセリ	こめパン パンこ あぶら てんぷん はるかめ さとう	だいず製品	E: 637 P: 33.1 F: 24.7	塩 3.0 g	
14金	【減塩メニューの日】 麦ごはん ブロッコリーのごまサラダ なっとう 大根のそぼろ煮	牛乳 なっとう とりにく あつあげ みそ	ブロッコリー もやし にんじん しょうが だいこん ねぎ たまねぎ	むぎごはん ごま あぶら さとう てんぷん	かいそう	E: 622 P: 23.6 F: 18.5	塩 1.4 g	
17月	三色ごはん ごま和え 肉みそスープ いちご	牛乳 とりにく たまご ふたにく みそ	しょうが えだまめ ほうれんそう にんじん もやし キャベツ ねぎ いちご	ごはん あぶら さとう ごま はるかめ	きのこ	E: 667 P: 29.4 F: 24.2	塩 2.4 g	
18火	きのこベーコンのスパゲティ ごぼうサラダ ヨーグルト	牛乳 ベーコン ヨーグルト	たまねぎ しいたけ えのきだけ しめじ にんじん こねぎ ごぼう きゅうり キャベツ	スパゲティ あぶら パター マヨネーズ ごま	だいず製品	E: 650 P: 22.4 F: 28.2	塩 1.6 g	
19水	麦ごはん チンジャオロースー ナムル 茗わかめスープ	牛乳 ふたにく くきわかめ とりにく とうふ	しょうが ビーマン しいたけ たけのこ もやし にんじん きゅうり コーン ねぎ	むぎごはん あぶら さとう てんぷん ごま	くだもの	E: 580 P: 26.7 F: 15.3	塩 2.1 g	
20木	【ひと口30回カミカミ給食】 七穀ごはん さばのみそ焼き 切干大根和え 豚汁 いりこ大豆	牛乳 さば みそ あぶらあげ ふたにく とうふ かたくちいわし だいず	しょうが きりぼしだいこん もやし にんじん だいこん ごぼう はくさい ねぎ	ななこごはん ごま さとう あぶら てんぷん じゃがいも こんにゃく	乳製品	E: 544 P: 28.4 F: 11.0	塩 2.0 g	
21金	ゆかりごはん ハンバーグきのこソース 和風サラダ 大根汁	牛乳 ふたにく きゅうり たまご とうふ みそ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんじん きゅうり だいこん ねぎ	ごはん パンこ パター さとう あぶら じゃがいも	かいそう	E: 675 P: 29.4 F: 19.3	塩 3.1 g	
24月	振 替 休 日							
25火	きつねうどん とり天 ブロッコリーのおかか和え	牛乳 とりにく あぶらあげ	ごぼう にんじん なめこ こまつな ねぎ しょうが ブロッコリー たまねぎ	ソフトめん さとう こむぎこ あぶら てんぷん マヨネーズ	さかな	E: 646 P: 32.9 F: 20.7	塩 2.5 g	
26水	麦ごはん 豚肉シューマイ 即席漬 マーボー豆腐	牛乳 ふたにく とうふ みそ	キャベツ だいこん きゅうり しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ねぎ にら	むぎごはん あぶら さとう てんぷん	かいそう	E: 695 P: 26.9 F: 23.8	塩 2.8 g	
27木	コッペパン いちごマーガリン かぼちゃグラタン ポテトサラダ 野菜スープ	牛乳 ふたにく ベーコン チーズ	かぼちゃ たまねぎ にんじん きゅうり コーン はくさい	コッペパン マーガリン こむぎこ あぶら じゃがいも マヨネーズ	だいず製品	E: 689 P: 22.0 F: 30.7	塩 2.1 g	
28金	麦ごはん あじフライ もやしのひき肉炒め かきたま汁	牛乳 あじ ふたにく だいず とうふ たまご	にんじん もやし にら こまつな	むぎごはん あぶら はるかめ てんぷん	きのこ	E: 619 P: 25.8 F: 18.9	塩 1.8 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641kcal、たんぱく質27.1g、脂質21.2g、食塩2.3g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。