

令和6年度2月 学校給食予定献立（2月3日～2月18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				
3月	🍷 節分献立 🍷 麦ご飯 豆乳プリン いわしの梅煮 牛乳 五目豆 すまし汁	牛乳 いわしの梅煮 大豆 こんぶ なたと さつま揚げ 豆腐	麦ご飯 サラダ油 砂糖 花麩 豆乳プリン	ごぼう 人参 干しいたけ こんにやく 絹さや 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	627 kcal 23.8 g 15.7 g 2.0 g		
	4火	米粉パン 牛乳 ケチャップ肉団子 ポテトサラダ クリームスープ	牛乳 ケチャップ 肉団子 魚肉ソーセージ ベーコン 生クリーム	米粉パン ダイスポテト マヨネーズ バター	玉ねぎ 人参 きゅうり 白菜 マッシュルーム とうもろこし グリーンピース パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	734 kcal 25.5 g 33.8 g 2.7 g	
		5水	🍷 減塩メニューの日 🍷 麦ご飯 牛乳 クリスピーチキン 小松菜のおかかチーズ和え 冬の味覚スープ	牛乳 鶏肉 粉チーズ チーズ かつお節 豚肉	麦ご飯 マヨネーズ パン粉 砂糖 コーンフレーク	もやし 人参 小松菜 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	602 kcal 23.6 g 19.5 g 1.8 g
			6木	チキンガーリックピラフ 牛乳 茎わかめサラダ チーズスープ シークワーサーゼリー	牛乳 鶏肉 くきわかめ わかめ ツナ ウィン ナー 粉チーズ	ご飯 バター じゃがいも シークワーサーゼリー	人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ にんにく きゅうり キャベツ 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
7金				カレーライス 牛乳 豚ヒレカツ 豆サラダ	牛乳 鶏肉 チーズ 豚ヒレカツ ハム 大豆	麦ご飯 じゃがいも 揚げ油 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ ブロッコリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
	10月			麦ご飯 牛乳 手作りハンバーグ ほうれん草のツナごま和え 油麩入わかめのみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 卵 ツナ わかめ 豆腐 みそ	麦ご飯 パン粉 砂糖 ごま じゃがいも 油麩	玉ねぎ ほうれん草 人参 もやし 玉ねぎ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		11		建国記念の日				
		12水	🦷 ウェルかむランチ 🦷 麦ごはん 県産かじきカツ 切干大根のカレー炒め 厚揚げのみそ汁	かじきカツ さつま揚げ 厚揚げ みそ	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 えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	525 kcal 18.0 g 10.2 g 2.1 g
13木			麦ご飯 牛乳 鶏肉の七味焼き うのはな炒り にら玉汁	牛乳 鶏肉 おから 鶏肉 油揚げ さつま揚げ 豆腐 卵	麦ご飯 ごま 砂糖 サラダ油 片栗粉	ねぎ にんにく 七味唐辛子 ごぼう 人参 白菜 干しいたけ こんにやく 玉ねぎ たけのこ にはら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	645 kcal 27.2 g 21.0 g 2.5 g
	14金		🍷 バレンタイン献立 🍷 ご飯 ミニチョコたい焼き ハートメンチカツ 牛乳 チーズサラダ きのこスープ	牛乳 メンチカツ ハム チーズ ヨーグルト 豚肉	ご飯 揚げ油 マヨネーズ 砂糖 チョコたい焼き	キャベツ 人参 きゅうり とうもろこし 玉ねぎ ぶなしめじ えのきたけ チンゲン菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	715 kcal 22.6 g 26.0 g 2.6 g
			17月	麦ご飯 牛乳 パオズ チャプチェ 中華すいとん	牛乳 パオズ 豚肉	麦ご飯 サラダ油 砂糖 はるさめ ごま ごま油 薄力粉	にんにく 生姜 人参 キャベツ たけのこ 干しいたけ ねぎ 青ピーマン 白菜 チンゲン菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		18火		きつねうどん 牛乳 ちくわの二色揚げ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 なたと 油揚げ ちくわ あおのり ヨーグルト	ソフト麺 砂糖 天ぷら粉 揚げ油	小松菜 人参 ねぎ 干しいたけ 梅ゆかり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量

※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6年度2月 学校給食予定献立（2月19日～2月28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 水	麦ご飯 牛乳 鯖のみそ煮 筑前煮 せんべい汁	牛乳 さば みそ 鶏肉 豚肉	麦ご飯 砂糖 里芋 サラダ油 かやきせんべい	生姜 しょうが 人参 たけのこ ごぼう れんこん こんにやく 干しいたけ いんげん ねぎ 白菜 大根	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	639 kcal 26.6 g 16.9 g 2.8 g
20 木	★6年生リクエスト献立★ キムチチャーハン 牛乳 鶏の唐揚げ 春雨サラダ 豚汁	牛乳 豚肉 鶏肉 ハム 豚肉 豆腐 みそ	ご飯 サラダ油 片栗粉 揚げ油 はるさめ ごま油 ごま 里芋	にんにく 人参 たけのこ 干しいたけ 白菜キムチ 枝豆 ねぎ 生姜 ほうれん草 きゅうり ごぼう 大根 こんにやく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	762 kcal 30.2 g 25.1 g 2.9 g
21 金	ハヤシライス 牛乳 ごぼうサラダ 豆乳タルト	牛乳 ちくわ 豚肉 生クリーム	麦ご飯 マヨネーズ ねりごま パター じゃがいも 豆乳タルト	ごぼう 人参 きゅうり とうもろこし 枝豆 にんにく 玉ねぎ 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース トマト セロリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	782 kcal 22.2 g 28.7 g 3.1 g
24 月	天皇誕生日 振替休日					
25 火	黒糖パン 牛乳 鮭のマヨネーズ焼き カリフラワーサラダ キャベツスープ	牛乳 鮭 粉チーズ ハム ベーコン	黒糖パン マヨネーズ サラダ油 砂糖	玉ねぎ パセリ カリフラワー ブロッコリー 人参 とうもろこし キャベツ ぶなしめじ 干しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	632 kcal 30.5 g 27.0 g 2.4 g
26 水	麦ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き ひじきの炒め煮 なめこのみそ汁	牛乳 豚ロース ひじき 鶏肉 油揚げ 大豆 豆腐 みそ	麦ご飯 サラダ油 砂糖 じゃがいも	生姜 こんにやく 干しいたけ 人参 いんげん なめこ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	627 kcal 27.4 g 20.4 g 2.5 g
27 木	麦ご飯 牛乳 春巻き 回鍋肉 わかめスープ	牛乳 春巻き 豚肉 みそ 豆腐 わかめ	麦ご飯 揚げ油 サラダ油 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 人参 キャベツ なら もやし 干しいたけ チンゲン菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	672.0 21.0 23.3 2.5
28 金	🎊🎊 ひなまつり献立 🎊🎊 ちらし寿司 牛乳 ほうれん草のごまサラダ 麩のみそ汁 さくらもち	牛乳 油揚げ えび 錦糸卵 きざみのり ツナ 豆腐 みそ	ご飯 砂糖 はるさめ ごま マヨネーズ じゃがいも 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 きゅうり ほうれん草 小松菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	757 kcal 22.1 g 21.5 g 2.7 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。					一日あたり平均	
※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。					エネルギー 674 kcal	
※市の学校給食では、食育の一環として「減塩」に取り組んでいます。今月の学校給食週間に合わせ、市内自校給食校、給食センターの減塩メニューを組み合わせ、「おいしく減塩！統一献立」を実施します。香辛料、香味野菜や酸味、だしのうま味等を活かし、どのメニューもうす味でもおいしく食べられるように工夫されています。					たんぱく質 24.7 g	
					脂質 21.6 g	
					食塩相当量 2.5 g	

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めです。午前中が過ごしやすくなりますよ。



～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 とりのから揚げ
- 3位 はるさめサラダ
- 4位 ひき肉カレー
- 5位 韓国風のり和え
- 6位 チキンライス
- 7位 揚げぎょうざ
- 8位 のっぺい汁



3月の給食で登場しますので、楽しみにしてくださいね！

