



令和7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	あ か おもに血や肉など体をつくる ものになるもの		み ど り 体の調子を整えるものになるもの		き い ろ 熱や力を出す エネルギーのもとになるもの		【栄養価】				家で食 べてほ しい食 品	お休みの 学校
		牛乳		牛乳		牛乳		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分		
3 月	節分行事食・減塩給食 ごはん いわしの梅煮 ちくぜん煮 水菜のみそ汁 幼：きなこボーロ 小中：黒糖福豆	牛乳	いわし とり肉 あぶらあげ にぼし みそ (小中) 節分豆	牛乳	だけのこ にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ いんげん みずな もやし ねぎ	牛乳	ごはん さといも さとう こめあぶら (幼) ボーロ	497 214 202 1.4 627 262 236 1.6 785 316 274 1.9				緑黄色野菜	
4 火	ごはん はるまき パンパンジーサラダ チゲ汁	牛乳	はるまき とり肉 ちゅうかくらげ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	きゅうり にんじん たまねぎ はくさい だいこん ぶなしめじ ねぎ にんにく しょうが	牛乳	ごはん はるさめ ごま ごまあぶら	529 192 182 2.2 649 234 203 2.7 846 290 251 3.3				い も 類	
5 水	キーマカレー (麦ごはん) ひじきと枝豆のサラダ ほんかん	牛乳	ぶた肉 だいす ひじき チーズ	牛乳	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト りんご えだまめ だいこん コーン ほんかん	牛乳	麦ごはん じゃがいも こめあぶら さとう ごま	546 170 190 2.4 710 221 240 3.0 893 269 281 3.6				き の こ	
6 木	わかめ枝豆ごはん たらの香味焼き ひきなირ 豚汁	牛乳	わかめ たら さつまあげ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	えだまめ ねぎ にんにく だいこん にんじん グリンピース ごぼう ねぎ こんにゃく	牛乳	ごはん こめあぶら ごま こめあぶら さとう じゃがいも	436 224 115 2.2 563 280 138 2.8 711 337 154 3.4				果 物	
7 金	黒糖パン とり肉のアップルソース キャベツサラダ 豆乳スープ	牛乳	とり肉	牛乳	しょうが たまねぎ りんご しょうが キャベツ ブロッコリー にんじん コーン	牛乳	黒糖パン さとう オリーブ油 じゃがいも	— — — — 690 277 217 2.7 834 332 250 3.4				海 そ う	幼稚園
10 月	麦ごはん 納豆 チーズおかかあえ にこみおでん	牛乳	なっとう チーズ かつおぶし ちくわ がんも さつまあげ ミートボール みそ	牛乳	ほうれん草 もやし こんにゃく にんじん だいこん いんげん	牛乳	麦ごはん さとう	504 234 156 2.1 626 274 179 2.6 793 335 205 3.3				い も 類	
11 火	建国記念日												
12 水	カミカミ給食 ごはん いかメンチ 切り干し大根のいため煮 わかめと豆腐のみそ汁	牛乳	いかメンチ さつまあげ わかめ とうふ にぼし みそ	牛乳	切り干し大根 にんじん 干しいたけ こんにゃく グリンピース	牛乳	ごはん だいずあぶら さとう じゃがいも	483 173 128 1.6 607 207 154 2.2 779 255 176 2.6				緑黄色野菜	
13 木	ごはん やきギョウザ (1・2・2) 海そうサラダ マーボー豆腐	牛乳	ぎょうざ かいそう かまぼこ とうふ ぶた肉 だいす	牛乳	もやし きゅうり 干しいたけ だけのこ にんじん たら たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	牛乳	ごはん こめあぶら さとう こめあぶら かたくりこ	497 204 161 1.7 633 256 189 2.2 820 316 232 2.5				さ か な	
14 金	中学校希望給食 ココアあげパン 春雨サラダ ワタンスープ フルーツ杏仁風プリン	牛乳	ハム わかめ	牛乳	にんじん もやし きゅうり チンゲン菜 干しいたけ たら もも	牛乳	ココアあげパン だいずあぶら はるさめ ごまあぶら さとう ごま ワンタン 杏仁プリン	481 162 155 2.2 616 209 192 3.0 735 244 218 3.8				大豆製品	
17 月	ごはん メンチカツ バックソース もやしのひき肉いため 大根のみそ汁	牛乳	メンチカツ ぶた肉 だいす わかめ にぼし みそ	牛乳	にんにく にんじん もやし たら だいこん ねぎ えのきだけ	牛乳	ごはん だいずあぶら はるさめ かたくりこ ごまあぶら	496 175 158 1.8 609 208 175 2.2 743 238 188 2.5				い も 類	
18 火	ごはん たらのパン粉やき ポテトサラダ どさんこ汁	牛乳	たら チーズ ハム ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんにく パセリ ブロッコリー にんじん たまねぎ コーン しょうが もやし ねぎ	牛乳	ごはん パンこ オリーブ油 じゃがいも マヨネーズ バター	515 237 174 1.7 659 297 212 2.2 823 354 241 2.6				き の こ	
19 水	ごはん ぶたキムチいため もやしの中華あえ なめこスープ	牛乳	ぶた肉 わかめ とうふ	牛乳	にんにく はくさい だけのこ ねぎ もやし こまつな なめこ たまねぎ にんじん チンゲン菜 しょうが	牛乳	ごはん こめあぶら さとう ごまあぶら ごま かたくりこ	451 150 167 1.8 612 188 234 2.3 771 223 272 2.8				さ か な	
20 木	ごはん 豆腐ナゲット (1・2・2) ぶた肉のピリ辛いため むらくもスープ	牛乳	豆腐ナゲット ぶた肉 とり肉 とうふ たまご	牛乳	たまねぎ にんじん もやし ぶなしめじ チンゲン菜 ほうれん草	牛乳	ごはん だいずあぶら さとう こめあぶら かたくりこ	464 169 177 1.7 635 217 246 2.3 773 258 265 2.6				海 そ う	
21 金	スパゲッティミートソース 大根サラダ はるか	牛乳	ぶた肉 だいす かまぼこ	牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく トマト だいこん きゅうり はるか	牛乳	スパゲッティめん ごむぎこ バター さとう オリーブ油	546 204 177 2.7 735 270 220 3.6 911 328 257 4.6				緑黄色野菜	
24 月	振替休日												
25 火	図書コラボ給食 (さば) ごはん さばのごまだれかけ ぶた肉のみそ炒め じゃが芋のみそ汁	牛乳	さば ぶた肉 いか みそ わかめ あぶらあげ にぼし	牛乳	しょうが もやし にんじん パプリカ にんにく たまねぎ	牛乳	ごはん ごま さとう かたくりこ こめあぶら じゃが芋	495 266 142 2.2 609 287 163 2.4 787 379 190 2.9				果 物	
26 水	チキンカレーライス (麦ごはん) 大根とかまぼこのサラダ 豆乳パンナコッタ	牛乳	とり肉 かまぼこ	牛乳	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご だいこん ブロッコリー	牛乳	麦ごはん じゃが芋 こめあぶら 豆乳パンナコッタ	560 158 178 1.8 710 197 218 2.5 887 238 256 3.4				大豆製品	
27 木	ごはん とり肉のごまみそやき ちくわと野菜のあえもの わかめのみそ汁	牛乳	とり肉 みそ ちくわ わかめ にぼし	牛乳	しょうが もやし にんじん たまねぎ	牛乳	ごはん さとう ごま 卵不使用マヨネーズ じゃが芋	471 200 153 1.7 610 250 189 2.3 759 296 209 2.7				緑黄色野菜	
28 金	丸パン 豆乳コロッケ バックソース ブロッコリーサラダ ボークビーンズ	牛乳	豆乳コロッケ だいす ぶた肉	牛乳	ブロッコリー にんじん えだまめ たまねぎ にんにく パセリ	牛乳	丸パン だいずあぶら じゃが芋 こめあぶら さとう	523 207 181 1.9 801 307 256 2.8				さ か な	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、子どものころ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)	500	19.6	16.4	1.9
(小学校)	641	24.3	20.0	2.5
(中学校)	802	29.5	23.1	3.0