



# 令和7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		
3月	ごはん 牛乳 味付のり 鶏のカレー揚げ ごぼうと大豆のサラダ なめこ汁	牛乳 味付のり 鶏肉 大豆 豆腐	ごぼう 人参 きゅうり キャベツ なめこ 白菜 ねぎ	ごはん 片栗粉 揚げ油 すりごま	エネルギー 593・710 Kcal たんぱく質 25.0・29.1 g 脂質 18.3・20.4 g 食塩相当量 2.1・2.3 g	白二中
4火	丸パン 牛乳 手作りハンバーグデミグラスソースがけ チーズサラダ ほうれん草のスープ	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 卵 チーズ ベーコン	玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン ほうれん草 人参	丸パン パン粉 バター 砂糖 片栗粉 米サラダ油	エネルギー 710・867 Kcal たんぱく質 29.8・36.0 g 脂質 25.4・29.5 g 食塩相当量 3.3・4.1 g	みさか小 白二中
5水	『節分にちなんだ献立』 ごはん 牛乳 いわしのかば焼き ごまあえ すまし汁 黒糖福豆	牛乳 いわし 鶏肉 豆腐 かまぼこ 黒糖福豆	小松菜 もやし 人参 たもぎ草 ほうれん草	ごはん 片栗粉 揚げ油 砂糖 すりごま ねりごま	エネルギー 633・755 Kcal たんぱく質 27.3・32.0 g 脂質 21.9・25.0 g 食塩相当量 2.2・2.6 g	
6木	白ごまタンタンうどん 牛乳 じゃがくん 大根ツナサラダ	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ わかめ ツナ	玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ ピーマン 大根 きゅうり	ソフト麺 米サラダ油 ねりごま すりごま 砂糖 じゃがいも 揚げ油	エネルギー 759・972 Kcal たんぱく質 29.3・36.8 g 脂質 28.0・32.5 g 食塩相当量 2.9・3.5 g	
7金	『減塩メニューの日』 ごはん 牛乳 サケのみそマヨ焼き 白菜のおかかあえ ちくぜん煮	牛乳 サケ かつお節 鶏肉 厚揚げ	パセリ 白菜 ほうれん草 人参 大根 筍 れんこん いんげん 干しいたけ こんにゃく	ごはん マヨネーズ 米サラダ油 すりごま いりごま 里芋 砂糖	エネルギー 638・763 Kcal たんぱく質 28.9・34.2 g 脂質 20.2・23.0 g 食塩相当量 1.7・2.0 g	五箇小 南中
10月	三色ごはん 牛乳 スモークチキンと豆のサラダ 白菜と肉団子のスープ ミニプリン	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 スモークチキン 大豆 肉団子	しょうが 枝豆 コーン キャベツ 人参 ブロッコリー レモン果汁 白菜 干しいたけ	ごはん 砂糖 マロニー ミニプリン	エネルギー 606・719 Kcal たんぱく質 24.0・28.3 g 脂質 16.6・18.5 g 食塩相当量 1.8・2.1 g	白三小 小田川小
12水	ごはん 牛乳 白身魚の香味揚げ 五目きんぴら 白玉汁	牛乳 ホキ 豚肉 鶏肉 油揚げ	しょうが ねぎ ごぼう 人参 いんげん れんこん 干しいたけ こんにゃく 大根 ほうれん草	ごはん いりごま 片栗粉 揚げ油 米サラダ油 砂糖 白玉団子	エネルギー 669・798 Kcal たんぱく質 26.6・31.1 g 脂質 19.5・21.8 g 食塩相当量 2.4・2.7 g	
13木	みそラーメン 牛乳 肉まん 糸こんにゃく	牛乳 豚肉 肉まん 糸かまぼこ	キャベツ 人参 もやし ねぎ コーン じゃが しょうが にんにく きゅうり 糸こんにゃく	中華麺 いりごま ごま油 ラー油 米サラダ油 砂糖	エネルギー 662・837 Kcal たんぱく質 27.8・34.5 g 脂質 18.8・21.0 g 食塩相当量 3.5・4.1 g	
14金	チキンカレーライス 牛乳 海藻サラダ チョコクレープ	牛乳 鶏肉 シュレットチーズ 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	ごはん 米サラダ油 じゃがいも 砂糖 ごま油 チョコクレープ	エネルギー 747・876 Kcal たんぱく質 20.8・23.9 g 脂質 27.3・30.4 g 食塩相当量 2.9・3.5 g	
17月	ごはん 牛乳 春巻き チンゲン菜と切干大根のナムル 中華すいとん 杏仁豆腐	牛乳 春巻き わかめ 豚肉	切干大根 チンゲン菜 人参 きゅうり 白菜 ねぎ 干しいたけ 小松菜	ごはん 揚げ油 砂糖 ごま油 すりごま すいとん 杏仁豆腐	エネルギー 711・829 Kcal たんぱく質 18.4・21.8 g 脂質 23.3・23.7 g 食塩相当量 2.3・2.7 g	
18火	食パン 牛乳 はちみつ&マーガリン オムレツケチャップソースがけ ツナサラダ パンプキンポタージュ	牛乳 オムレツ ツナ ベーコン	マッシュルーム キャベツ 人参 大根 玉ねぎ コーン かまぼか パセリ	食パン 砂糖 片栗粉 はちみつ&マーガリン マヨネーズ 小麦粉 バター	エネルギー 730・871 Kcal たんぱく質 28.2・33.6 g 脂質 27.5・31.5 g 食塩相当量 3.0・3.8 g	
19水	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ 五目ビーフン ワンタンスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉	しょうが 人参 小松菜 キャベツ 干しいたけ もやし ねぎ じゃが	ごはん 片栗粉 揚げ油 ビーフン いりごま 砂糖 米サラダ油 ごま油 ワンタン	エネルギー 633・761 Kcal たんぱく質 24.8・29.3 g 脂質 19.9・22.6 g 食塩相当量 2.4・2.9 g	
20木	スパゲティナポリタン 牛乳 ひじきのサラダ ヨーグルト	牛乳 ベーコン ひじき ハム ヨーグルト	にんにく 玉ねぎ 人参 たもぎ草 ピーマン パセリ きゅうり 枝豆 コーン	スパゲティ バター 小麦粉 片栗粉 米サラダ油 砂糖	エネルギー 711・832 Kcal たんぱく質 26.9・31.0 g 脂質 18.8・20.9 g 食塩相当量 2.9・3.4 g	
21金	ごはん 牛乳 白花豆コロッケ(ソース) もやしとにらのツナあえ 大根のみそ汁	牛乳 白花豆コロッケ ツナ かつお節 厚揚げ	もやし じゃが 大根	ごはん 揚げ油 じゃがいも	エネルギー 605・743 Kcal たんぱく質 21.0・25.1 g 脂質 17.6・20.0 g 食塩相当量 2.1・2.4 g	五箇小
25火	背割れコッパパン 牛乳 ミルメーク 焼きそば ファイバースープ いちご	牛乳 豚肉 ベーコン	干しいたけ 人参 キャベツ もやし にんにく かんぴょう 寒天 白菜 小松菜 しめじ いちご	コッパパン 焼きそば麺 米サラダ油	エネルギー 669・806 Kcal たんぱく質 24.7・29.5 g 脂質 18.3・20.9 g 食塩相当量 2.9・3.6 g	
26水	ごはん 牛乳 なつとう もやしのひき肉炒め 豚汁	牛乳 納豆 豚ひき肉 大豆 豆腐	人参 もやし じゃが しょう 大根 白菜 こんにゃく 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	エネルギー 649・768 Kcal たんぱく質 28.8・33.0 g 脂質 21.2・23.6 g 食塩相当量 1.5・1.7 g	
27木	『ふくしま健康応援メニュー』 ごはん 牛乳 シューマイ キムチあえ にらと鶏団子の中華風みそ汁	牛乳 シューマイ 肉団子 豆腐	白菜 きゅうり 玉ねぎ にら 人参 えのき ねぎ	ごはん ごま油	エネルギー 606・752 Kcal たんぱく質 20.7・24.8 g 脂質 21.2・25.9 g 食塩相当量 2.1・2.6 g	
28金	『受験応援献立』 ごはん 牛乳 ソースカツ キャベツのサラダ 具だくさん汁 いよかんゼリー	牛乳 ロースとんかつ 厚揚げ	レモン果汁 キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 れんこん ねぎ	ごはん 揚げ油 砂糖 米サラダ油 じゃがいも いよかんゼリー	エネルギー 691・834 Kcal たんぱく質 19.7・23.5 g 脂質 20.6・23.9 g 食塩相当量 2.6・3.1 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 18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。

小学校栄養価平均 エネルギー665Kcal たんぱく質25.1g 脂質21.2g 食塩相当量2.4g

中学校栄養価平均 エネルギー802Kcal たんぱく質29.8g 脂質24.0g 食塩相当量2.9g



学校給食の  
レシピ紹介

2月13日の  
献立より

### <糸こんにゃく>

○材料 4人分

糸こんにゃく	60g	しょうゆ	小さじ2
もやし	60g	砂糖	小さじ1
きゅうり	40g	酢	小さじ1
にんじん	20g	ごま油	小さじ1/2
カニかまぼこ	40g	トウバンジャン	少々

### ○作り方

- ①糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、にんじんは千切りにして、糸こんにゃくともやし・にんじんをそれぞれ下ゆでし水冷します。
- ②きゅうりは千切りにし、塩もみ(分量外)して水を絞ります。
- ③★の調味料を合わせてドレッシングを作り、①、②、割いたカニかまぼこよくあえて出来上がりです！