

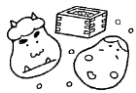
学校給食検査結果のお知らせ(2月)

白河市では、学校給食センター2施設、学校で給食を調理している小学校7校、中学校2校、計11施設の主食及び牛乳と、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7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	18	検出せず
白河市大信学校給食センター					18	検出せず
白河第一小学校					18	検出せず
白河第二小学校					18	検出せず
白河第五小学校					16	検出せず
関辺小学校					17	検出せず
表郷小学校	4	検出せず			17	検出せず
表郷中学校					17	検出せず
小野田小学校	4	検出せず			18	検出せず
釜子小学校					17	検出せず
東中学校					18	検出せず



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 おもに体をつくるもと	緑のなかまの食品 おもに体の調子を整えるもと	黄のなかまの食品 おもにエネルギーのもと	栄養価	休みの学校
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 にら 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 かぼちゃ 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 にら	ごはん 片栗粉 揚げ油 キャベツ 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 白豆コロッケ(ソース) もやしにとらのツナあえ 大根のみそ汁	牛乳 白豆コロッケ ツナ かつお節 厚揚げ	もやし にら 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	背割れコッペパン 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	コッペパン 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 にら ごぼう 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！



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 ごまあぶら 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 やきぎョウザ (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 ごまあぶら 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 こむぎこ 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

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				エネルギー	627 kcal
	いわしの梅煮 牛乳	牛乳 いわしの梅煮	麦ご飯 サラダ油 砂糖	ごぼう 人参 干しいたけ こんにゃく	たんぱく質	23.8 g
	五目豆	大豆 こんぶ なんと	花麴 豆乳プリン	絹さや 大根 ぶなしめじ 糸みつば	脂質	15.7 g
	すまし汁	さつま揚げ 豆腐			食塩相当量	2.0 g
4火	米粉パン 牛乳				エネルギー	734 kcal
	ケチャップ肉団子	牛乳 ケチャップ 肉団子	米粉パン ダイスポテト	玉ねぎ 人参 きゅうり 白菜	たんぱく質	25.5 g
	ポテトサラダ	魚肉ソーセージ	マヨネーズ バター	マッシュルーム とうもろこし	脂質	33.8 g
	クリームスープ	ベーコン 生クリーム		グリーンピース パセリ	食塩相当量	2.7 g
5水	 減塩メニューの日 					
	麦ご飯 牛乳				エネルギー	602 kcal
	クリスピーチキン	牛乳 鶏肉 粉チーズ	麦ご飯 マヨネーズ	もやし 人参 小松菜 大根 ねぎ	たんぱく質	23.6 g
	小松菜のおかかチーズ和え	チーズ かつお節 豚肉	パン粉 砂糖	白菜 小松菜	脂質	19.5 g
	冬の味覚スープ		コーンフレーク		食塩相当量	1.8 g
6木	チキンガーリックピラフ 牛乳				エネルギー	619 kcal
	茎わかめサラダ	牛乳 鶏肉 くさわかめ	ご飯 バター じゃがいも	人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ	たんぱく質	19.2 g
	チーズスープ	わかめ ツナ ウィンナー	シークワーサーゼリー	にんにく きゅうり キャベツ	脂質	16.5 g
	シークワーサーゼリー	粉チーズ		とうもろこし ほうれん草	食塩相当量	2.4 g
7金	カレーライス 牛乳				エネルギー	747 kcal
	豚ヒレカツ	牛乳 鶏肉 チーズ	麦ご飯 じゃがいも	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参	たんぱく質	24.6 g
	豆サラダ	豚ヒレカツ ハム 大豆	揚げ油 砂糖	グリーンピース キャベツ	脂質	25.2 g
				ブロッコリー	食塩相当量	3.3 g
10月	麦ご飯 牛乳				エネルギー	684 kcal
	手作りハンバーグ	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉	麦ご飯 パン粉 砂糖	玉ねぎ ほうれん草 人参	たんぱく質	29.7 g
	ほうれん草のツナごま和え	卵 ツナ わかめ 豆腐	ごま じゃがいも 油麴	もやし 玉ねぎ ねぎ	脂質	20.9 g
	油麴入わかめのみそ汁	みそ			食塩相当量	2.6 g
11火	建国記念の日					
12水	 ウェルかむランチ 					
	麦ごはん				エネルギー	525 kcal
	県産かじきカツ	かじきカツ さつま揚げ	麦ご飯 揚げ油	切干大根 人参 玉ねぎ 青ピーマン	たんぱく質	18.0 g
	切干大根のカレー炒め	厚揚げ みそ	サラダ油 砂糖	大根 えのきたけ	脂質	10.2 g
	厚揚げのみそ汁				食塩相当量	2.1 g
13木	麦ご飯 牛乳				エネルギー	645 kcal
	鶏肉の七味焼き	牛乳 鶏肉 おから	麦ご飯 ごま 砂糖	ねぎ にんにく 七味唐辛子 ごぼう	たんぱく質	27.2 g
	うのはな炒り	鶏肉 油揚げ	サラダ油 片栗粉	人参 白菜 干しいたけ こんにゃく	脂質	21.0 g
	にら玉汁	さつま揚げ 豆腐 卵		玉ねぎ たけのこ にら	食塩相当量	2.5 g
14金	 バレンタイン献立 					
	ご飯 ミニチョコたい焼き				エネルギー	715 kcal
	ハートメンチカツ 牛乳	牛乳 メンチカツ	ご飯 揚げ油	キャベツ 人参 きゅうり	たんぱく質	22.6 g
	チーズサラダ	ハム チーズ	マヨネーズ 砂糖	とうもろこし 玉ねぎ	脂質	26.0 g
	きのこスープ	ヨーグルト 豚肉	チョコたい焼き	ぶなしめじ えのきたけ	食塩相当量	2.6 g
17月	麦ご飯 牛乳				エネルギー	661 kcal
	パオズ	牛乳 パオズ 豚肉	麦ご飯 サラダ油 砂糖	にんにく 生姜 人参 キャベツ	たんぱく質	23.3 g
	チャプチェ		はるさめ ごま	たけのこ 干しいたけ ねぎ	脂質	15.4 g
	中華すいとん		ごま油 薄力粉	青ピーマン 白菜 チンゲン菜	食塩相当量	1.7 g
18火	きつねうどん 牛乳				エネルギー	694 kcal
	ちくわの二色揚げ	牛乳 鶏肉 なんと	ソフト麺 砂糖	小松菜 人参 ねぎ 干しいたけ	たんぱく質	27.2 g
	ヨーグルト	油揚げ ちくわ	天ぷら粉 揚げ油	梅ゆかり	脂質	21.9 g
		あおのり ヨーグルト			食塩相当量	3.3 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 こんにゃく 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 こんにゃく	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 こんにゃく 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 にら 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・・・

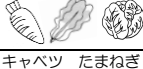
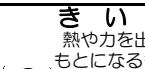
- 1位 揚げパン
- 2位 とりのから揚げ
- 3位 はるさめサラダ
- 4位 ひき肉カレー
- 5位 韓国風のり和え
- 6位 チキンライス
- 7位 揚げぎょうざ
- 8位 のっぺい汁

3月の給食で登場しますので、楽しみにしていてくださいね！



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 ぶたにく 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 बीマン にんじん しいたけ えだまめ はくさい だいこん えのきだけ 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 ボトフ みかんゼリー	 牛乳 わかめ とりにく ぶたにく	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 बीマン はるか	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 バター 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 ぶたにく あつあげ みそ わかめ	にんじん たまねぎ たけのこ बीマン だいこん ねぎ	むぎごはん さとう でんぶ 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 はるさめサラダ 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	こめこパン パンこ あぶら でんぶ はるさめ 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 でんぶ	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 ぶたにく 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 はるさめ	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 バター 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 茎わかめスープ	 牛乳 ぶたにく くきわかめ とりにく とうふ	しょうが बी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 でんぶ 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 ぶたにく 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	ななこくごはん ごま さとう あぶら でんぶ 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 ぶたにく きゅうにく 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 バター 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 でんぶ 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 ぶたにく 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 でんぶ	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 ぶたにく 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 ぶたにく 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 はるさめ でんぶ	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。

令和7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
3月	☆せつぶんこんだて☆ むぎごはん めいとうにゅう いわしのたつたあげ こまつなともやしのごまあえ すまし汁	牛乳 いわしの竜田揚げ 鶏肉 豆腐 かまぼこ	麦ご飯 ごま油 ごま	こまつな もやし にんじん えのきたけ 干し椎茸	547 kcal 26.0 g 16.5 g 1.7 g
4火	新入生保護者説明会 給食なし				
5水	むぎごはん めいとうにゅう やさいふりかけ わかめとハムのあえもの おでん	牛乳 わかめ ロースハム さつま揚げ ちくわ ミートボール 鶏肉	麦ご飯 ごま油 三温糖	キャベツ にんじん もやし だいこん こんにゃく 干し椎茸	552 kcal 24.6 g 15.5 g 2.3 g
6木	★おねんせいはいようきょうしつ★ こめパン めいとうにゅう チキンカツ ほうれんそうのチーズあえ トマトスープ / ミルメーク	牛乳 チキンカツ チーズ ウィンナー 大豆	米粉パン 植物油 ミルメーク	キャベツ にんじん ほうれんそう 玉ねぎ トマト	565 kcal 24.9 g 23.1 g 3.4 g
7金	チキンカレー めいとうにゅう こんにゃくサラダ いちごヨーグルト	鶏肉 牛乳 ロースハム いちごヨーグルト	麦ご飯 植物油 じゃがいも	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん こんにゃく もやし きゅうり	724 kcal 22.2 g 28.2 g 3.4 g
10月	<げんえんメニューのひ> むぎごはん めいとうにゅう ぶりみそつけフライ こまつなのおひたし 二つとにくだんごのちゅうからうみそしる	牛乳 ぶりみそつけフライ ミートボール 豆腐	麦ご飯 植物油 ごま油	こまつな にんじん もやし にら えのきたけ ねぎ 玉ねぎ	644 kcal 24.0 g 21.3 g 1.6 g
12水	♥ハルンタインこんだて♥ カレーピラフ めいとうにゅう ハートがたハンバーグ フレンチサラダ コンソメスープ / チョコプリン	牛乳 ハート型ハンバーグ ロースハム かまぼこ ベーコン	カレーピラフ 植物油 三温糖 チョコプリン	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん とうもろこし こまつな パセリ	667 kcal 22.7 g 22.6 g 3.9 g
13木	★おねんせいハイクエストこんだて★ ココアあげパン めいとうにゅう ホキのマヨネーズやき かいそうサラダ ミネストローネ / シューアイス	牛乳 ホキ 海藻サラダ わかめ ベーコン	ココア揚げパン 植物油 砂糖 マヨネーズ(全卵型) ごま油 三温糖 マカロニ ダイスポテ シューアイス	パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん 玉ねぎ セロリー にんにく トマト	749 kcal 26.6 g 31.8 g 3.5 g
14金	授業参観（お弁当）				
17月	むぎごはん めいとうにゅう とりにくのいろどりみそマヨやき だいこんとキャベツのサラダ きのこのみそしる	牛乳 鶏肉 チーズ 豆腐	麦ご飯 マヨネーズ(全卵型)	玉ねぎ バブリカ パセリ だいこん きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし しもじ えのきたけ ねぎ	595 kcal 26.8 g 21.5 g 2.2 g
18火	みそラーメン めいとうにゅう ぎょうざ しおこんぶあえ みかんゼリー	豚肉 牛乳 ぎょうざ 塩昆布	中華めん(リフト) ごま ごま油 みかんゼリー	しょうが もやし にんじん キャベツ ねぎ にら きくらげ 干し椎茸 だいこん きゅうり	592 kcal 27.8 g 16.2 g 3.6 g
19水	むぎごはん めいとうにゅう いわしのうめ いそあえ だまこしる	牛乳 いわしの梅煮 鶏肉	麦ご飯 白玉だんご	ほうれんそう もやし にんじん だいこん はくさい しめじ 干し椎茸	548 kcal 24.3 g 11.7 g 1.7 g
20木	コッペパン めいとうにゅう ポテトカップグラタン まぐろ缶詰 大豆 ベーコン コンソメスープ	牛乳 ポテトカップグラタン まぐろ缶詰 大豆 ベーコン	コッペパン	キャベツ にんじん ブロッコリー レモン 玉ねぎ とうもろこし こまつな 干し椎茸 パセリ	633 kcal 24.3 g 20.9 g 2.9 g
21金	わかめごはん めいとうにゅう ミックスにくだんご ごまあえ しみどうふのみそしる くだもの（はるか）	わかめ 牛乳 野菜ミックス肉団子 凍り豆腐	わかめご飯 ごま 三温糖	キャベツ もやし にんじん ほうれんそう だいこん ねぎ はくさい はるか	530 kcal 19.5 g 12.8 g 2.5 g
25火	☆しらかわセンターこんだて☆ きのこクリームスパゲティ めいとうにゅう ひじきのマリネ	ベーコン 生クリーム チーズ 牛乳 ひじき ロースハム	スパゲティ 薄力粉 バター 植物油 三温糖	にんじん 玉ねぎ ぶなしめじ えのきたけ パセリ キャベツ	710 kcal 26.4 g 29.1 g 2.4 g
26水	むぎごはん めいとうにゅう さけのしおやき こまつなとごぼうのおかかあえ はくさいのみそしる	牛乳 塩さけ かつお節 豆腐	麦ご飯 ごま	ごぼう こまつな もやし にんじん はくさい ねぎ はるか	542 kcal 28.0 g 13.7 g 1.8 g
27木	さんしょくそぼろごはん めいとうにゅう のりとキャベツのサッパリサラダ あおさのみそしる	鶏肉 えだまめ 牛乳 あおさのり 豆腐	麦ご飯 三温糖 植物油 じゃがいも	しょうが とうもろこし キャベツ にんじん きゅうり	539 kcal 22.4 g 15.6 g 2.1 g
28金	むぎごはん めいとうにゅう とりのからあげ わふうサラダ あさりのみそしる	牛乳 鶏肉 あさり わかめ 豆腐	麦ご飯 かたくり粉 植物油 ごま油 三温糖	しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり だいこん ねぎ	602 kcal 26.4 g 16.5 g 2.1 g
☆今年の節分は2月2日です☆ 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ヤ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、巻すしをその年の恵方に向けて、願い事を思い浮かべながら食べるとよいといわれています。今年の恵方は、「西南西」です。					2月の栄養師平均 (8～9歳児) 609 kcal 24.8 g 19.8 g 2.6 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

食事と文化について知る



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	14歳 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	☆節分献立☆ 麦ご飯 牛乳 いわしの梅煮 もやしのひき肉炒め かきたま汁・	いわしの梅煮 豚肉 豆腐 たまご 大豆			603 kcal 27.2 g 17.0 g 1.8 g
4火	★白河センター献立★ 白ごまタンタンうどん 牛乳 めい草と焼き豚のあえもの みかんゼリー	鶏肉 油揚げ 焼き豚			620 kcal 28.3 g 21.3 g 3.0 g
5水	麦ご飯 牛乳 あじフライ キャベツのサラダ 中華スープ	あじフライ ベーコン 豆腐			583 kcal 21.9 g 17.4 g 2.0 g
6木	コッペパン 牛乳 フランクソーセージ ブロッコリーサラダ 白菜スープ	フランクフルト ベーコン			560 kcal 21.7 g 25.6 g 2.6 g
7金	麦ご飯 牛乳 五日厚焼卵 大豆とひじきの煮物 えのきのみそ汁	五日厚焼き卵 大豆 鶏肉 さつま揚げ			613 kcal 26.6 g 17.1 g 2.2 g
10月	麦ご飯 牛乳 鮭の塩焼き シャキシャキサラダ 白菜のみそ汁	塩鮭 えだまめ 豆腐			566 kcal 27.9 g 14.1 g 1.9 g
12水	茶飯 牛乳 春雨サラダ おでん 果物(みかん)	ロースハム さつま揚げ ちくわ がんもどき			600 kcal 22.1 g 14.1 g 2.3 g
13木	丸パン 牛乳 ハンバーグ フレンチサラダ コーンポタージュ	ハンバーグ ロースハム ベーコン			598 kcal 24.9 g 24.3 g 3.7 g
14金	チキンカレー 牛乳 大根サラダ いちごタルト	鶏肉 ロースハム			939 kcal 24.9 g 42.1 g 3.6 g
17月	麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ 和風サラダ なめこのみそ汁	鶏肉 ロースハム 豆腐			607 kcal 26.5 g 15.9 g 2.0 g
18火	焼きそば 牛乳 ひじき入りしゅうまい 海そうサラダ	豚肉 ひじき入りしゅうまい ロースハム			764 kcal 34.2 g 17.9 g 3.6 g
19水	麦ご飯 牛乳 納豆 れんこんのきんぴら ニラと肉団子の中華風みそ汁 【ふくしま健康応援メニュー】	納豆 鶏肉 さつま揚げ 肉団子 豆腐			718 kcal 31.2 g 24.5 g 1.9 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	14歳～ たんぱく質 脂質 食塩相当量																										
20 木	★6年生希望献立★ ココア揚げパン 牛乳 トマト入りオムレツ ポテトサラダ とうもろこしのスープ(果物(オレンジ))	トマトオムレツ ロースハム たまご ベーコン	ココア揚げパン ダイスポテト かたくり粉	植物油 マヨネーズ(全卵 型)	にんじん パセリ	玉ねぎ きゅうり とうもろこし パレンシアオレ ンジ	663 kcal 22.1 g 30.1 g 3.3 g																								
21 金	弁当 授業参観：全校生 お弁当の日																														
25 火	みそラーメン 牛乳 ぎょうざ もやしのラー油和え	豚肉 ぎょうざ	牛乳 わかめ	中華めん(ワタメ) 砂糖	ごま ごま油	にんじん にら	にんにく しょうが もやし 玉ねぎ キャベツ ねぎ きゅうり	562 kcal 27.0 g 18.7 g 2.6 g																							
26 水	<減塩メニューの日> 麦ご飯 牛乳 鶏の照り焼き 塩こんぶあえ 根菜のごま汁	鶏肉 油揚げ	牛乳 塩昆布	麦ご飯 さといも	ごま油	にんじん こまつな	しょうが キャベツ だいこん きゅうり ごぼう ねぎ	568 kcal 26.0 g 15.6 g 1.8 g																							
27 木	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 豚汁	ホキ 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	麦ご飯 砂糖 さといも	マヨネーズ(全卵 型) 植物油 ごま油	にんじん	玉ねぎ きゅうり もやし ねぎ 切干だいこん ごぼう だいこん はくさい こんにゃく	659 kcal 26.6 g 23.0 g 2.3 g																							
28 金	キムチチャーハン 牛乳 ナムル 春雨スープ ヨーグルト	豚肉 たまご ベーコン	牛乳 ヨーグルト	麦ご飯 砂糖 はるさめ かたくり粉	植物油 ごま油 ごま	にんじん ほうれんそう ピーマン こまつな	にんにく だれの こねぎ 白菜キム チ もやし きゅう り きくくげ 干し 椎茸 キャベツ	695 kcal 29.1 g 20.5 g 3.5 g																							
☆2月2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、巻きずしをその年の恵方を向いて、願い事を思い浮かべながら食べるとよいといわれています。今年の恵方は、「西南西」です。																															
☆今月の「ふくしま健康応援メニュー」☆ ふくしま健康応援メニューは、2/19提供の中テレックラボ（福島中央テレビ）考案の「ニラと肉団子の中華風みそ汁」です。																															
<table><tr><td>(材料) 4人分</td><td>(作り方)</td></tr><tr><td>ニラ 150g</td><td>① ニラは30cm長さに、にんじんは30cm長さの千切りにする。</td></tr><tr><td>冷凍ミートボール 120g</td><td>② えのきだけは根元を落として3等分の長さに、豆腐はさいの目に切る。</td></tr><tr><td>にんじん 50g</td><td>③ 鍋に水と玉ねぎのスライスをいれて火にかけ、煮立てきたらミートボールを入れる。</td></tr><tr><td>えのきだけ 50g</td><td>再沸騰してきたら軽くアクを除き、にんじんとえのきだけを入れる。</td></tr><tr><td>長ねぎ 30g</td><td>④ にんじんが柔らかくなったら長ねぎと豆腐、ニラを加え、最後にみそと白こしょう、ごま油を加える。</td></tr><tr><td>木綿豆腐 80g</td><td></td></tr><tr><td>炒めたまねぎスライス 40g</td><td></td></tr><tr><td>水 800ml</td><td></td></tr><tr><td>みそ 24g</td><td></td></tr><tr><td>白こしょう 少々</td><td></td></tr><tr><td>ごま油 小さじ1</td><td></td></tr></table> <健康応援！> *ニラは“食べる薬草”と言われるほど、栄養価の高い野菜です。 特にビタミンAや硫化アリルが含まれています。 *ミートボールや豆腐と一緒にみそ汁にすることで、たんぱく質もとれ、ひと碗で栄養バランスの良い汁になります。								(材料) 4人分	(作り方)	ニラ 150g	① ニラは30cm長さに、にんじんは30cm長さの千切りにする。	冷凍ミートボール 120g	② えのきだけは根元を落として3等分の長さに、豆腐はさいの目に切る。	にんじん 50g	③ 鍋に水と玉ねぎのスライスをいれて火にかけ、煮立てきたらミートボールを入れる。	えのきだけ 50g	再沸騰してきたら軽くアクを除き、にんじんとえのきだけを入れる。	長ねぎ 30g	④ にんじんが柔らかくなったら長ねぎと豆腐、ニラを加え、最後にみそと白こしょう、ごま油を加える。	木綿豆腐 80g		炒めたまねぎスライス 40g		水 800ml		みそ 24g		白こしょう 少々		ごま油 小さじ1	
(材料) 4人分	(作り方)																														
ニラ 150g	① ニラは30cm長さに、にんじんは30cm長さの千切りにする。																														
冷凍ミートボール 120g	② えのきだけは根元を落として3等分の長さに、豆腐はさいの目に切る。																														
にんじん 50g	③ 鍋に水と玉ねぎのスライスをいれて火にかけ、煮立てきたらミートボールを入れる。																														
えのきだけ 50g	再沸騰してきたら軽くアクを除き、にんじんとえのきだけを入れる。																														
長ねぎ 30g	④ にんじんが柔らかくなったら長ねぎと豆腐、ニラを加え、最後にみそと白こしょう、ごま油を加える。																														
木綿豆腐 80g																															
炒めたまねぎスライス 40g																															
水 800ml																															
みそ 24g																															
白こしょう 少々																															
ごま油 小さじ1																															

【2月の児童(8〜9歳)の栄養価平均】 エネルギー 642Kcal、たんぱく質 26.4g、脂質 21.1g、塩分 2.6g

※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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	＜節分メニュー＞ 麦ご飯	○	いわしの梅煮 シャキシャキサラダ 呉汁 福豆	牛乳 いわし かつお節 厚揚げ 大豆 豆乳 福豆	麦ご飯 ノンエッグマヨネーズ	とうもろこし れんこん ごぼう キャベツ だいこん にんじん しめじ ねぎ えだまめ	682 kcal 37.6 g 18.3 g 2.3 g
4火	カレーうどん	○	キャベツの塩昆布漬け ゆめオレンジゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ 塩昆布	ソフトめん 油 小麦粉 ごま油 ゆめオレンジゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ たもぎたけ キャベツ きゅうり	655 kcal 26.2 g 18.1 g 2.7 g
5水	＜減塩メニュー＞ 麦ご飯	○	赤魚の香味焼き 切り干し大根の炒め物 小松菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 赤魚	麦ご飯 ごま油 さとう 油 じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ だいこん こまつな 干しいたけ にんじん だいこん	541 kcal 26.2 g 14.2 g 2.0 g
6木	お弁当の日						
7金	キムチチャーハン	○	春雨サラダ 中華スープ フルーツ杏仁プリン	牛乳 豚肉 たまご ロースハム 鶏肉 豆腐	ごはん ごま油 はるさめ 油 さとう フルーツ杏仁	にんじん たまねぎ はくさい 干しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり チンゲン菜 きくらげ	573 kcal 20.8 g 17.5 g 2.2 g
10月	麦ご飯	○	タラのチリソースがけ ひじきのあえもの 根菜ごま汁	牛乳 まだら ひじき ツナ 油揚げ	麦ご飯 かたくり粉 油 さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	とうもろこし たまねぎ みずな にんじん ブロッコリー だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく グリーンピース	653 kcal 26.8 g 23.6 g 2.4 g
11火	建国記念日 						
12水	ビビンバ	○	キャベツのビリリ漬け ワタンスープ	牛乳 牛肉 たまご 豚肉	麦ご飯 ごま ごま油 ワタンスープ 油	しょうが ぜんまい にんじん たけのこ ほうれんそう もやし キャベツ きゅうり きくらげ 干しいたけ	569 kcal 22.8 g 18.0 g 2.3 g
13木	ハニートースト	○	ブロッコリーサラダ ポトフ 国産オレンジ(はるか)	牛乳 ロースハム ウィンナー	食パン はちみつ バター 油 さとう じゃがいも	ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん 玉葱 だいこん さやいんげん はるか	650 kcal 21.3 g 29.6 g 2.6 g
14金	＜バレンタインメニュー＞ 麦ご飯	○	とんかつ 海藻サラダ じゃがもちスープ バレンタインデザート	牛乳 とんかつ 海藻ミックス ちりめんじゃこ 鶏肉 油揚げ	麦ご飯 おじゃがもちボール チョコケーキ 	切り干しだいこん キャベツ にんじん えだまめ ごぼう だいこん	670 kcal 23.7 g 18.3 g 2.6 g
17月	麦ご飯	○	とうふのそぼろあん包み 千草あえ 豚汁 みかんゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 たまご 豆腐のそぼろあん包み	麦ご飯 さとう じゃがいも みかんゼリー	ほうれんそう もやし にんじん はくさい ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	584 kcal 22.0 g 16.4 g 2.4 g
18火	焼きそば	○	揚げぎょうざ ひじきのサラダ	牛乳 豚肉 ぎょうざ ひじき ツナ	焼きそばめん 油	もやし キャベツ 玉葱 にんじん ピーマン きゅうり ブロッコリー	679 kcal 29.2 g 24.0 g 3.5 g
19水	麦ご飯	○	鮭の塩焼き 磯和え みそ煮込みおでん	牛乳 さけ のり がんもどき ちくわ 鶏肉 こんぶ	麦ご飯 油 じゃがいも さとう	こまつな もやし にんじん だいこん 干しいたけ こんにゃく	587 kcal 27.0 g 18.0 g 2.7 g
20木	黒糖コッペパン	○	チキングラタン フレンチサラダ トマトと豆の洋風スープ	牛乳 鶏肉 チーズ ロースハム ベーコン ミックスビーンズ	黒糖パン マカロニ バター 油 オリーブ油 さとう じゃがいも	玉葱 にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし トマト ほうれんそう しめじ	609 kcal 27.7 g 26.2 g 3.3 g
21金	ビーフカレーライス	○	レンコンサラダ 乳酸菌ヨーグルト	牛乳 牛肉 チーズ ロースハム ヨーグルト	麦ご飯 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう ごま 	にんじん 玉葱 れんこん だいこん きゅうり	793 kcal 22.1 g 35.1 g 2.8 g
24月	天皇誕生日 振替休日 						
25火	麦ご飯	○	にらまんじゅう もやしのナムル 八宝菜	牛乳 にらまんじゅう 豚肉 いか	麦ご飯 さとう ごま油 ごま かたくり粉	もやし きゅうり にんじん きくらげ はくさい 玉葱 たけのこ チンゲン菜	695 kcal 28.2 g 22.4 g 2.2 g
26水	麦ご飯	○	豚肉のしょうが焼き 和風サラダ 大根のみそ汁 豆乳のデザート	牛乳 豚肉 かつお節 わかめ 豆腐	麦ご飯 油 じゃがいも 豆乳ムース(いちごソース)	しょうが キャベツ にんじん きゅうり だいこん ねぎ	555 kcal 23.4 g 19.5 g 2.2 g
27木	米粉パン	○	福島県産チキンカツ イタリアンサラダ 豆乳シチュー ブルーベリーゼリー	牛乳 チキンカツ ツナ 鶏肉 豆乳	米粉パン じゃがいも 油 マーガリン ブルーベリーゼリー	キャベツ きゅうり 玉葱 にんじん とうもろこし マッシュルーム パセリ	759 kcal 27.7 g 25.8 g 2.4 g
28金	三色ごはん	○	かみかみあえ すいとん汁 いちご	牛乳 鶏肉 豚肉 さきいか 油揚げ	麦ご飯 さとう 油 すいとん	えだまめ とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう こまつな ねぎ いちご	617 kcal 27.5 g 16.3 g 2.7 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。							639.0 kcal
※ 給食は、市の測定機で放射性物質の検査を行い、安全を確認した後提供しています。							25.9 g
							21.3 g
							2.5 g



月平均栄養価

2月3日は節分です

冬から春への季節の変わり目を「節分」と呼んでいます。豆をまき、いわしの頭を玄関に置いて、病気や事故を追い払う風習があります。豆まきには大豆を使いますが、大豆は畑のお肉といわれ、たんぱく質などと栄養が詰まっています。豆まきの後は自分の年齢プラス1個の豆を食べましょう。「来年も健康で幸せに過ごせますように」という願いがこめられています。



[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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	＜節分メニュー＞ 麦ご飯	○	いわしの蒲焼き ごま酢あえ 具汁 福豆	牛乳 いわし 油揚げ 厚揚げ 大豆 豆乳 福豆	麦ご飯 油 砂糖 ごま ごま油	もやし にんじん きゅうり だいこん しめじ ねぎ	827 kcal 41.0 g 26.8 g 2.5 g
4火	カレーうどん	○	塩昆布あえ 国産オレンジ(はるか)	牛乳 鶏肉 油揚げ 塩昆布	ソフト麺 油	玉葱 にんじん ねぎ もやし キャベツ きゅうり はるか	776 kcal 31.7 g 18.6 g 3.7 g
5水	麦ご飯	○	焼き肉炒め いろどりあえ 油揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 たまご 油揚げ わかめ	麦ご飯 油 砂糖	玉葱 にんじん ピーマン しょうが ほうれんそう キャベツ ねぎ はくさい	714 kcal 27.9 g 17.4 g 2.8 g
6木	きなこ揚げパン	○	小松菜サラダ ポトフ 夢オレンジゼリー	牛乳 きな粉 ツナ ウィンナー	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも 夢オレンジゼリー	小松菜 キャベツ きゅうり にんじん 玉葱 ブロッコリー だいこん さやいんげん	792 kcal 30.3 g 32.6 g 3.0 g
7金	キムチチャーハン	○	しそぎょうざ もやしとほうれん草のナムル ニラと鶏団子の中華風みそ汁	牛乳 豚肉 たまご しそぎょうざ ミートボール 豆腐	ご飯 ごま油	にんじん 干しいたけ ねぎ はくさい たけのこ もやし ほうれんそう にら えのき 玉葱	843 kcal 35.5 g 24.6 g 3.3 g
10月	麦ご飯	○	たらのみそマヨ焼き きんぴらごぼう 豚汁 レモンソーダゼリー	牛乳 まだら さつま揚げ 豚肉 豆腐	麦ご飯 油 ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも レモンソーダゼリー	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん ねぎ	812 kcal 32.0 g 22.2 g 3.3 g
11火	建国記念日						
12水	麦ご飯	○	鶏とこんにゃくのごまみそがらめ おかかあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 鶏肉 かつお節 油揚げ	麦ご飯 かたくり粉 油 砂糖 ごま じゃがいも	しょうが 小松菜 もやし にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	739 kcal 31.5 g 18.2 g 2.8 g
13木	食パン	○	スラッピージョー ポテトサラダ コンスープ 野菜果実ゼリー	牛乳 豚肉 ロースハム たまご 鶏肉	食パン パン粉 油 砂糖 じゃがいも マカロニ 野菜果実ゼリー	玉葱 ピーマン マッシュルーム にんじん きゅうり とうもろこし キャベツ パセリ	864 kcal 33.4 g 40.6 g 2.9 g
14金	＜バレンタインメニュー＞ 麦ご飯	○	ハンバーグトマトソース 野菜サラダ 卵スープ バレンタインデザート	牛乳 ロースハム 鶏肉 たまご ハンバーグ	麦ご飯 さとう かたくり粉 チョコケーキ	とうもろこし きゅうり キャベツ 玉葱 ほうれんそう トマト	757 kcal 28.0 g 22.6 g 2.4 g
17月	授業参観 振替休日						
18火	五目ラーメン	○	肉まん 春雨サラダ	牛乳 豚肉 なんと ロースハム 肉まん	中華めん かたくり粉 ごま油 はるさめ 砂糖 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	806 kcal 32.8 g 35.7 g 3.8 g
19水	麦ご飯	○	さばの塩焼き ほうれん草のごまあえ みそ煮込みおでん 国産オレンジ(しらぬい)	牛乳 さば がんもどき ちくわ 鶏肉 こんぶ	麦ご飯 ごま じゃがいも 砂糖	ほうれんそう にんじん もやし だいこん 干しいたけ しらぬい こんにゃく	771 kcal 35.3 g 22.4 g 3.6 g
20木	黒糖コッペパン	○	ミンチカツ コールスローサラダ ミネストローネ いちご果肉入りゼリー	牛乳 鶏肉 ミンチカツ	黒糖コッペパン 砂糖 油 じゃがいも マカロニ オリーブ油 いちご果肉入りゼリー	キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり 玉葱 パセリ	808 kcal 28.3 g 23.1 g 3.0 g
21金	チキンカレーライス	○	かみかみごぼうサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 チーズ ツナ ヨーグルト	麦ご飯 油 じゃがいも ごま油 砂糖 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	845 kcal 27.9 g 26.4 g 3.4 g
24月	天皇誕生日 振替休日						
25火	焼きそば	○	豆腐と野菜のナゲット 中華あえ	牛乳 豚肉 豆腐と野菜のナゲット ロースハム	焼きそば麺 油 はるさめ ごま 砂糖	もやし キャベツ 玉葱 にんじん ピーマン きゅうり	926 kcal 35.9 g 33.6 g 4.0 g
26水	麦ご飯	○	豚肉のしょうが焼き 水菜のサラダ だんご汁 豆乳のデザート	牛乳 豚肉 油揚げ	麦ご飯 油 砂糖 白玉団子 豆乳ムース(いちごソース)	しょうが みずかけな キャベツ にんじん きゅうり だいこん はくさい たもぎたけ ねぎ	761 kcal 27.5 g 24.4 g 2.6 g
27木	＜減塩メニュー＞ 麦ご飯	○	しゅうまい 小松菜のいりごまあえ 八宝菜	牛乳 豚肉 しゅうまい	麦ご飯 ごま ごま油 砂糖 かたくり粉	小松菜 もやし にんじん はくさい 玉葱 たけのこ チンゲン菜	753 kcal 27.1 g 25.0 g 2.3 g
28金	＜東郷応援メニュー＞ 麦ご飯	○	とんかつ 磯香あえ のっぺい汁 いよかん	牛乳 とんかつ のり 鶏肉 油揚げ	麦ご飯 油 さといも かたくり粉	小松菜 もやし にんじん 干しいたけ だいこん ねぎ いよかん	739 kcal 28.9 g 21.2 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。							796.0 kcal
※ 給食は、市の測定機で放射性物質の検査を行い、安全を確認した後提供しています。							31.5 g
							25.6 g
							3.1 g



月平均栄養価

2月3日は節分です

冬から春への季節の変わり目を「節分」と呼んでいます。豆をまき、いわしの頭を玄関に置いて、病気や事故を追い払う風習があります。豆まきには大豆を使いますが、大豆は畑のお肉といわれ、たんぱく質などと栄養が詰まっています。豆まきの後は自分の年齢プラス1個の豆を食べましょう。「来年も健康で幸せに過ごせますように」という願いがこめられています。



2月 給食よていこんだてひょう



令和6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
3月	<節分にちなんだ献立> ごはん	○	いわしの梅煮 ごまあえ のっぺい汁 福豆	牛乳 いわしの梅煮 鶏肉 油揚げ 福豆	ごはん ごま さとう さといも かたくり粉	キャベツ もやし にんじん 干しいたけ 大根 ねぎ	591 kcal 25.5 g 18.3 g 1.7 g
4火	ごはん	○	春巻き もやしのラー油あえ 八宝菜	牛乳 春巻き 豚肉	ごはん 大豆油 ごま油 ごま こめ油 かたくり粉	もやし 小松菜 にんじん しょうが にんにく 白菜 チンゲンサイ 玉ねぎ たけのこ	651 kcal 21.5 g 25.2 g 2.1 g
5水	<減塩献立> ごはん	○	ばら焼き おかかあえ けんちん汁	牛乳 豚肉 かつお節 豆腐	ごはん さとう こめ油 さといも	玉ねぎ こんにゃく ピーマン にんにく しょうが りんご ねぎ ほうれん草 にんじん もやし 大根 干しいたけ ごぼう	571 kcal 26.0 g 15.5 g 2.0 g
6木	スパゲティミートソース	○	コールスローサラダ プリン	牛乳 豚肉 チーズ	スパゲティ バター さとう プリン	にんじん 玉ねぎ ピーマン トマト キャベツ きゅうり コーン	691 kcal 26.3 g 22.0 g 2.4 g
7金	<6年生が考えた献立①> ごはん	○	ささみガーリックフライ ポテトサラダ 大根のみそ汁 一口ももゼリー	牛乳 鶏肉 卵 ロースハム 油揚げ 煮干し	ごはん 小麦粉 パン粉 大豆油 じゃがいも マヨネーズ 一口ももゼリー	にんにく 玉ねぎ きゅうり にんじん 大根 小松菜 ねぎ	772 kcal 30.6 g 27.4 g 2.3 g
10月	<かみかみ献立> ごはん	○	発芽玄米(はつがげんまい)入りつくね かみかみサラダ 小松菜と油揚げのみそ汁	牛乳 発芽玄米入りつくね さきいか 油揚げ 煮干し	ごはん さとう ごま油 ごま じゃがいも	キャベツ にんじん ごぼう 切り干し大根 小松菜 ねぎ	586 kcal 22.9 g 17.6 g 2.3 g
12水	ごはん	○	アジフライ きんぴらごぼう 厚揚げのみそ汁	牛乳 アジフライ 厚揚げ 煮干し	ごはん 大豆油 こめ油 さとう ごま	にんじん ごぼう こんにゃく いんげん 干しいたけ 白菜 小松菜 ねぎ	571 kcal 21.6 g 17.7 g 2.2 g
13木	マーボーめん	○	パオズ 大根サラダ	牛乳 豆腐 豚肉 パオズ わかめ	中華めん ごま油 さとう かたくり粉	たけのこ 玉ねぎ にんじん もやし にら ねぎ にんにく しょうが 大根 きゅうり	652 kcal 30.8 g 20.0 g 3.0 g
14金	ポークカレーライス	○	フレンチサラダ みかんゼリー	牛乳 豚肉	ごはん じゃがいも こめ油 みかんゼリー	玉ねぎ にんじん りんご しょうが にんにく パセリ キャベツ きゅうり コーン	696 kcal 20.6 g 22.2 g 3.3 g
17月	<6年生が考えた献立②> ゆかりごはん	○	鶏肉のカレー揚げ サラスパ なめこ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 煮干し	ゆかりごはん かたくり粉 大豆油 さとう スパゲティ こめ油 ごま油 ごま じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり コーン なめこ ねぎ	620 kcal 24.3 g 17.7 g 2.8 g
18火	<せんいたっぷり献立> コッペパン	○	いちごミックスジャム ツナオムレツ イタリアンサラダ ポークビーンズ	牛乳 ツナオムレツ 豚肉 大豆 ミックスビーンズ	コッペパン いちごミックスジャム じゃがいも こめ油 さとう	キャベツ にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ トマト にんにく	658 kcal 26.6 g 21.6 g 2.6 g
19水	ごはん	○	納豆 もみ漬け おでん	牛乳 納豆 わかめ 鶏肉 さつま揚げ こんぶ	ごはん ごま さとう	大根 キャベツ にんじん きゅうり しょうが こんにゃく	581 kcal 27.7 g 14.2 g 2.6 g
20木	わかめうどん	○	ちくわのいそべ揚げ ごま酢あえ 国産オレンジ(はるか)	牛乳 鶏肉 なんと わかめ ちくわ あおのり 油揚げ	ソフトめん 小麦粉 大豆油 さとう ごま油 ごま	小松菜 にんじん ごぼう 干しいたけ ねぎ もやし ピーマン はるか	581 kcal 26.0 g 15.2 g 2.6 g
21金	ごはん	○	さばの照り焼き いそあえ いもだんご汁	牛乳 さば のり 豚肉	ごはん さとう こめ油 いももち	しょうが ほうれん草 もやし にんじん 白菜 大根 しめじ	610 kcal 24.8 g 18.5 g 2.2 g
25火	フルーツクリームパン	○	ミートボール グリーンサラダ ABCスープ	牛乳 ミートボール ベーコン	コッペパン ホイップクリーム マカロニ	みかん キャベツ きゅうり にんじん 白菜 玉ねぎ パセリ	723 kcal 21.0 g 35.3 g 2.7 g
26水	ごはん	○	赤魚の三味焼き 切り干し大根の炒め煮 豆腐のみそ汁	牛乳 赤魚 さつま揚げ 豆腐 煮干し	ごはん こめ油 ごま さとう	ねぎ しょうが 切り干し大根 にんじん 干しいたけ いんげん 大根 小松菜	563 kcal 24.5 g 15.7 g 2.4 g
27木	しょうゆラーメン	○	ギョーザ 小松菜のナムル	牛乳 鶏肉 なんと ギョーザ	中華めん ごま油 さとう ごま	もやし ほうれん草 ねぎ メンマ 小松菜 大根 にんじん にんにく	543 kcal 25.1 g 14.4 g 2.8 g
28金	キムタクごはん	○	ブロッコリーとツナのサラダ チンゲンサイのスープ 一口ブルーベリーゼリー	牛乳 鶏肉 大豆ミート たまご ツナフレーク	ごはん ごま油 マヨネーズ マロニー かたくり粉 一口ブルーベリーゼリー	にんじん たくあん キムチ 白菜 にんにく ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ チンゲンサイ 干しいたけ	571 kcal 22.2 g 17.9 g 2.8 g

計18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624kcal たんぱく質24.9g 脂質19.8g 食塩相当量2.5g



～6年生が考えた献立について～

10月に「3つの栄養をバランスよく食べよう」という食育を6年生で実施しました。たんぱく質・無機質、脂質、ビタミンをそろえた食事がバランスがよいということを学習した後、3班に分かれバランスのよい給食の献立を考えました。給食では6年生が考えた献立を2月に2回、3月に1回提供しますので、楽しみにしてください。





2月 給食よていこんだてひょう



令和6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
3月	<節分にちなんだ献立> ごはん	○	いわしの梅煮 ほうれん草のごまあえ のっぺい汁 福豆	牛乳 いわしの梅煮 鶏肉 油揚げ なると 福豆	ごはん すりごま ねりごま さとう 里いも かたくり粉	ほうれん草 もやし にんじん 干しいたけ 大根 ねぎ	592 kcal 25.9 g 18.4 g 1.9 g
4火	ごはん	○	かむふりかけ 揚げギョーザ もやしの香味あえ 八宝菜	牛乳 ギョーザ 糸かまぼこ 豚肉 いか	ごはん 大豆油 ごま さとう ごま油 こめ油 かたくり粉	もやし キャベツ きゅうり 小松菜 しょうが にんにく 白菜 チンゲン菜 玉ねぎ にんじん たけのこ	606 kcal 23.4 g 20.3 g 2.6 g
5水	ごはん	○	ばら焼き いそあえ じゃがいものみそ汁 りんごゼリー	牛乳 豚肉 のり 煮干し	ごはん さとう こめ油 じゃがいも りんごゼリー	玉ねぎ こんにゃく ピーマン にんにく しょうが ほうれん草 もやし にんじん 大根 小松菜 ねぎ	569 kcal 23.5 g 14.4 g 2.0 g
6木	スパゲティミートソース	○	コールスローサラダ プリン	牛乳 豚肉 チーズ	スパゲティ バター さとう プリン	にんじん 玉ねぎ ピーマン トマト キャベツ きゅうり ピーマン	662 kcal 25.5 g 21.1 g 2.3 g
7金	ごはん	○	鶏肉の照り焼き ビーフン炒め わかめスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン わかめ 厚揚げ	牛乳 ビーフン こめ油 さとう ごま油	キャベツ 小松菜 にんじん えのき ねぎ	591 kcal 23.0 g 22.7 g 2.3 g
10月	ごはん	○	ソースカツ ひじき入り海藻サラダ なめこ汁	牛乳 トンカツ ツナフレーク わかめ 昆布 ひじき 豆腐 煮干し	ごはん こめ油 さとう 大豆油	にんじん きゅうり チンゲン菜 コーン なめこ ねぎ 白菜	618 kcal 23.2 g 20.0 g 2.9 g
12水	チキンカレーライス	○	グリーンサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	ごはん じゃがいも こめ油 さとう	玉ねぎ にんじん りんご しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー きゅうり みかん バナナ パイナップル もも	701 kcal 21.6 g 20.3 g 2.9 g
13木	マーボーめん	○	にらまんじゅう 大根サラダ	牛乳 にらまんじゅう 豆腐 豚肉 わかめ	中華めん ごま油 さとう かたくり粉	たけのこ 玉ねぎ にんじん もやし にら ねぎ にんにく しょうが 大根 小松菜	635 kcal 30.9 g 19.2 g 3.2 g
14金	<減塩献立> ごはん	○	さんまフライ 茎わかめのきんぴら 豚汁	牛乳 さんまフライ 鶏肉 豚肉 豆腐 茎わかめ	ごはん さとう 大豆油 じゃがいも こめ油	ごぼう にんじん こんにゃく 大根 ねぎ	650 kcal 24.7 g 22.7 g 1.9 g
17月	<6年生が考えた献立> ごはん	○	鶏肉のレモンソースがけ 春雨サラダ かきたま汁	牛乳 鶏肉 豆腐 卵	ごはん かたくり粉 大豆油 さとう 春雨 ごま ごま油	にんじん キャベツ きゅうり 干しいたけ 小松菜 ねぎ	610 kcal 26.8 g 17.7 g 2.0 g
18火	<せんいたっぷり献立> 丸パン	○	いちごジャム フレンチサラダ ビーフシチュー サワーゼリー	牛乳 牛肉	丸パン いちごジャム こめ油 さとう じゃがいも サワーゼリー	キャベツ にんじん きゅうり コーン にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	736 kcal 28.0 g 23.6 g 2.9 g
19水	ごはん	○	納豆 塩昆布あえ おでん 国産オレンジ(しらぬい)	牛乳 納豆 昆布 鶏肉 野菜ミックスボール 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 しょうが こんにゃく しらぬい	604 kcal 26.6 g 15.4 g 2.3 g
20木	わかめうどん	○	いかの天ぷら 干草あえ	牛乳 鶏肉 わかめ なると いかの天ぷら たまご	ソフト麺 大豆油 さとう ごま	にんじん ごぼう 干しいたけ 小松菜 ねぎ ほうれん草 もやし	584 kcal 27.1 g 18.3 g 2.9 g
21金	弁 当 持 参 日						
25火	フルーツクリームパン	○	ミートボール ブロッコリーサラダ ファイバースープ	牛乳 ミートボール ベーコン	コッペパン ホイップクリーム	ブロッコリー きゅうり にんじん コーン 寒天 かんぴょう 白菜 小松菜 しめじ 果物	712 kcal 23.0 g 36.3 g 2.6 g
26水	<6年生が考えた献立> ごはん	○	赤魚三味焼き ひじきの炒め煮 里いものみそ汁	牛乳 赤魚 鶏肉 ひじき 大豆 厚揚げ 煮干し	ごはん こめ油 ごま さとう 里いも	ねぎ しょうが にんじん ごぼう いんげん こんにゃく 干しいたけ 白菜	570 kcal 26.0 g 17.5 g 2.2 g
27木	白河ラーメン	○	チャーシュー 焼きのり 小松菜のナムル	牛乳 鶏肉 なると チャーシュー のり ひき割り大豆	中華めん ごま油 さとう ごま	ほうれん草 ねぎ メンマ 小松菜 大根 にんじん にんにく	527 kcal 28.8 g 14.8 g 3.5 g
28金	<かみかみ献立> ごはん	○	鶏肉のごまみそあえ キャベツの浅漬け 凍り豆腐のみそ汁	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 煮干し	ごはん かたくり粉 大豆油 さとう ごま じゃがいも	しょうが こんにゃく キャベツ きゅうり にんじん 大根 小松菜	582 kcal 24.3 g 15.8 g 2.5 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621kcal たんぱく質25.4g 脂質19.9g 食塩相当量2.5g



～6年生が考えた献立について～

12月に「給食の献立を考えよう」という食育を6年生で実施しました。5つの食品群を復習した後、「栄養バランス」「彩り」「料理の組み合わせ」「旬の食材の使用」など、献立を立てる時のポイントを説明し、それぞれ給食の献立を考えました。その中から抜粋して2月と3月の給食で6年生が考えた献立を提供します。楽しみにしていてください。





2月 給食予定献立表



令和6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
3月	＜節分にちなんだ献立＞ ごはん	○	いわしの梅煮 もやしの香味あえ のっぺい汁 福豆	牛乳 いわしの梅煮 糸かまぼこ 豆腐 福豆	ごはん ごま さとう ごま油 さといも 米油	もやし キャベツ きゅうり 小松菜 白菜 人参 こんにゃく ごぼう ねぎ	730 kcal 27.0 g 20.2 g 2.7 g
4火	ごはん	○	春巻き ナムル 八宝菜	牛乳 春巻き 豚肉 うずらの卵	ごはん 大豆油 ごま油 さとう ごま 米油 かたくり粉	もやし 大根 ほうれん草 人参 にんにく しょうが 白菜 玉ねぎ チンゲン菜 たけのこ	805 kcal 26.3 g 26.6 g 2.4 g
5水	わかめごはん	○	五目厚焼きたまご きんぴらごぼう いもだんご汁	牛乳 五目厚焼きたまご さつま揚げ 豚肉	わかめごはん 米油 さとう ごま いももち	ごぼうこんにゃく 人参 いんげん 干しいたけ 白菜 大根 しめじ	792 kcal 24.1 g 25.0 g 3.3 g
6木	スパゲティミートソース	○	豆乳クリーミーコロッケ グリーンサラダ	牛乳 豚肉 チーズ	スパゲティ 米油 バター かたくり粉 豆乳クリーミーコロッケ 大豆油	人参 玉ねぎ ピーマン トマト キャベツ ブロッコリー きゅうり	893 kcal 33.2 g 29.5 g 2.6 g
7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 豚肉 油揚げ 煮干し	ごはん さとう ごま油 じゃがいも	しょうが 人参 玉ねぎ にら ねぎ もやし	806 kcal 32.4 g 30.0 g 2.6 g
10月	＜かみかみ献立＞ ごはん	○	鶏肉のごまみそあえ 切り干し大根のサラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳 鶏肉 ロースハム 厚揚げ 煮干し	ごはん かたくり粉 大豆油 さとう ごま ごま油	しょうがこんにゃく ねぎ 切り干し大根 キャベツ きゅうり 人参 白菜 小松菜	757 kcal 28.3 g 20.6 g 2.9 g
12水	ごはん	○	アジフライ マカロニサラダ 凍り豆腐のみそ汁	牛乳 アジフライ 凍り豆腐 煮干し	ごはん 大豆油 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ 人参 きゅうり 白菜 小松菜 ねぎ	796 kcal 26.3 g 27.0 g 2.5 g
13木	マーボーめん	○	パオズ 中華サラダ	牛乳 豆腐 豚肉 パオズ	中華麺 ごま油 さとう かたくり粉 マロニー ごま	たけのこ 玉ねぎ 人参 もやし にら ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	850 kcal 38.6 g 23.5 g 3.8 g
14金	＜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	牛乳 豚肉 わかめ 昆布 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 しょうが にんにく きゅうり 大根 コーン	813 kcal 25.0 g 21.6 g 3.5 g
17月	キムタクごはん	○	揚げギョーザ もやしのナムル 中華スープ	牛乳 豚肉 卵 揚げギョーザ ひき割り大豆 豆腐	ごはん 米油 ごま油 大豆油 ごま さとう	人参 白菜 にんにく もやし ほうれん草 小松菜 しめじ 干しいたけ ねぎ	776 kcal 29.0 g 27.9 g 3.6 g
18火	コッペパン	○	チョコレートクリーム ポテトグラタン フレンチサラダ コンソメジュリアンヌ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	コッペパン チョコレートクリーム じゃがいも 米油 さとう	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン 人参 白菜 セロリ	775 kcal 29.5 g 30.0 g 2.8 g
19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 うずらの卵 ちくわ 昆布 野菜ミックスホール	ごはん ごま ごま油 さとう	キャベツ 大根 きゅうり 人参 しょうがこんにゃく	713 kcal 30.0 g 16.3 g 2.9 g
20木	わかめうどん	○	野菜かきあげ ごま酢あえ	牛乳 鶏肉 わかめ なんと 油揚げ	ソフト麺 さとう ごま油 ごま 大豆油	小松菜 人参 ごぼう 干しいたけ ねぎ もやし ピーマン 玉ねぎ 春菊	756 kcal 28.2 g 23.8 g 2.7 g
21金	＜減塩献立＞ ごはん	○	さばのみそ煮 いそあえ のっぺい汁	牛乳 さば のり 鶏肉 油揚げ	ごはん さといも かたくり粉	小松菜 もやし 人参 干しいたけ 大根 ねぎ	727 kcal 28.4 g 21.2 g 2.4 g
25火	フルーツクリームパン	○	鶏肉のガーリック焼き イタリアンサラダ コンソメスープ	牛乳 ホイップクリーム 鶏肉 ウインナー	コッペパン ホイップクリーム 米油 米粉 じゃがいも	みかん キャベツ コーン 人参 きゅうり 玉ねぎ 小松菜	885 kcal 34.6 g 42.2 g 3.4 g
26水	ごはん	○	赤魚の三味焼き ひじきの炒め煮 豚汁 みかんゼリー	牛乳 赤魚 ひじき 大豆 豚肉 豆腐	ごはん 米油 ごま さとう さといも みかんゼリー	ねぎ しょうが 人参 ごぼう いんげんこんにゃく 大根 白菜こんにゃく	760 kcal 30.4 g 20.3 g 3.0 g
27木	しょうゆラーメン	○	ミニ肉まん 小松菜サラダ	牛乳 鶏肉 なんと ミニ肉まん ツナフレーク	中華麺 米油	もやし ねぎ メンマ ほうれん草 小松菜 キャベツ きゅうり	736 kcal 32.8 g 18.7 g 3.6 g
28金	＜受験応援献立＞ ソースカツ丼	○	千草あえ 大根のみそ汁	牛乳 豚カツ 油揚げ 煮干し	ごはん さとう ごま油 ごま	キャベツ ほうれん草 人参 もやし 大根 えのき 小松菜 ねぎ	762 kcal 24.7 g 18.0 g 3.9 g

計18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785kcal たんぱく質29.4g 脂質24.6g 食塩相当量3.0g