

令和7年度2月 学校給食予定献立（2月2日～2月17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		
2月	節分献立 麦ご飯 黒糖福豆 いわしのみそ煮 牛乳 おかかサラダ 呉汁	牛乳 ちくわ かつお節 大豆 豆乳 油揚げ みそ	麦ご飯 油 三温糖	キャベツ 人参 きゅうり コーン 大根 しめじ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	617 kcal 26.0 g 17.1 g 1.9 g
3月	背割れコッペパン 牛乳 ウィンナーマトソースがけ マカロニサラダ 豆乳チャウダー	牛乳 ウィンナー ハム あさり 鶏肉 豆乳	コッペパン 三温糖 マカロニ 油 じゃがいも ベシヤメルソース パター	トマト キャベツ 人参 コーン きゅうり 玉ねぎ パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	672 kcal 27.7 g 33.9 g 2.6 g
4月	麦ご飯 牛乳 鶏肉の七味焼き うの花炒り煮 にら玉汁	牛乳 鶏肉 おから 鶏ひき肉 油揚げ さつま揚げ 豆腐 卵	麦ご飯 ごま 油 三 温糖 片栗粉	ねぎ にんにく ごぼう 人参 白菜 干し椎茸 こんにゃく 玉ねぎ 筍 にら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	604 kcal 30.7 g 15.4 g 2.5 g
5月	麦ごはん 牛乳 春巻き ホイコーロー わかめスープ	牛乳 春巻き 豚肉 みそ 豆腐 わかめ	麦ご飯 油 三温糖 ごま油	にんにく 生姜 人参 キャベツ にら もやし 干し椎茸 チンゲン菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	660 kcal 19.9 g 22.8 g 2.5 g
6月	★3-1リクエスト献立★ ナン 牛乳 大豆とほうれん草のキーマカレー かみかみごぼうサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏ひき肉 大豆 ツナ ヨーグルト	ナン 油 ごま油 三温糖 ごま	人参 玉ねぎ しめじ トマト 生姜 にんにく りんご ほうれん草 ごぼう きゅうり キャベツ コー ン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	587 kcal 29.2 g 17.9 g 3.0 g
9月	麦ご飯 牛乳 チキンチキンごぼう 水菜の三色和え 豆腐のみそ汁	牛乳 鶏肉 ちくわ 豆腐 わかめ みそ	麦ご飯 片栗粉 米粉 油 三温糖 ごま ごま油	ごぼう 枝豆 水菜 もやし 人参 こんにゃく 大根 玉ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	628 kcal 27.2 g 16.2 g 2.1 g
10月	コッペパン 牛乳 マカロニグラタン 白菜サラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	コッペパン マカロニ バター ベシヤメル ソース 油 三温糖 ご ま じゃがいも	玉ねぎ しめじ パセリ 白菜 大根 コーン レモン果汁 人参 パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	602 kcal 22.9 g 19.1 g 2.7 g
11月	建国記念の日					
12月	減塩メニューの日 麦ご飯 牛乳 納豆 小松菜のいりごま和え みそ煮込みおでん	牛乳 納豆 がんもど き ちくわ 鶏肉 結 び昆布 みそ	麦ご飯 じゃがいも 三温糖 ごま ごま油	人参 大根 干し椎茸 こんにゃく 小松菜 もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	644 kcal 28.8 g 17.1 g 1.7 g
13月	鶏そぼろごはん 牛乳 ごまサラダ 水餃子スープ	鶏ひき肉 大豆ミート 牛乳 サラダチキン 水餃子	麦ご飯 三温糖 油 春雨 ごま マヨネー ズ ごま油	ごぼう 玉ねぎ 生姜 枝豆 きゅうり 人参 小松菜 チンゲン菜 ねぎ 干し椎茸	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	649 kcal 23.7 g 18.8 g 2.5 g
16月	麦ご飯 牛乳 パオズ ビーフン炒め 中華すいとん	牛乳 パオズ 豚肉 鶏肉	麦ご飯 油 三温糖 ごま油 ビーフン	生姜 人参 キャベツ もやし 干し椎茸 ピーマン 白菜 チンゲン菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	605 kcal 21.4 g 13.6 g 1.6 g
17月	★5-2リクエスト献立★ 白河らーめん 牛乳 メンチカツ 春雨サラダ	チャーシュー なんと 牛乳 メンチカツ	中華めん 油 春雨 ごま油 ごま	ほうれん草 メンマ ねぎ きゅうり 人参 大根	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	635 kcal 27.5 g 19.6 g 4.1 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。

令和7年度2月 学校給食予定献立（2月18日～2月27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		
18 水	麦ご飯 牛乳 たらのマヨネーズ焼き ひじきの炒め煮 なめこのみそ汁	牛乳 たら 粉チーズ ひじき 鶏肉 油揚げ 大豆 豆腐 みそ	麦ご飯 マヨネーズ 油 三温糖	玉ねぎ パセリ こんにゃく 干大 し椎茸 人参 いんげん なめこ 根 小松菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	640 kcal 28.0 g 22.6 g 2.1 g
19 木	チキンガーリックピラフ 牛乳 コーンサラダ ミネストローネ	鶏肉 牛乳 ベーコン 粉チーズ	ご飯 バター 油 三温糖 じゃがいも マカロニ	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 コーン レモン果汁 セロリ トマト	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	586 kcal 19.5 g 15.6 g 1.6 g
20 金	ハヤシライス 牛乳 れんこんサラダ	牛乳 豚肉 生クリーム ツナ わかめ	麦ご飯 バター じゃがいも 三温糖 ごま	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュ ルーム トマト セロリ れんこん きゅうり キャベツ みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	662 kcal 20.3 g 19.7 g 3.1 g
23 月	天皇誕生日 振替休日					
24 火	★ 5-1リクエスト献立 ★ きなこ揚げパン 牛乳 チーズオムレツ コールスローサラダ オニオンスープ	きな粉 牛乳 ハム ベーコン	コッペパン 油 三温糖 オリーブ油 じゃがいも	キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	701 kcal 22.3 g 34.8 g 2.8 g
25 水	・ ウェルかおランチ ・ 麦ご飯 牛乳 鶏肉ほ塩麹から揚げ 切り干し大根のカレー炒め いも団子汁	鶏肉 ウィンナー 油揚げ	麦ご飯 片栗粉 油 三温糖 いもちボール	生姜 にんにく 切干大根 人参 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	593 kcal 23.8 g 14.0 g 1.7 g
26 木	ひじき肉みそ丼 牛乳 ほうれん草のマヨおひたし 厚揚げのみそ汁	豚ひき肉 ひじき みそ 牛乳 ちくわ かつお節 厚揚げ	油 三温糖 片栗粉 麦ご飯 マヨネーズ	玉ねぎ 絹さや ほうれん草 人参 もやし 白菜 たもぎ茸 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	654.0 kcal 25.3 g 24.1 g 1.9 g
27 金	🎌 ひなまつり献立 🎌 ちらし寿司 牛乳 ブロッコリーのおかか和え すまし汁 ひなあられ	油揚げ えび 錦糸卵 のり 牛乳 かつお節 豆腐 なんと わかめ	ご飯 三温糖 麴 ひなあられ	人参 かんぴょう れんこん 干し椎茸 絹さや ブロッコリー キャベツ えのき茸 小松菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	576 kcal 20.6 g 14.9 g 2.6 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。検査の結果は市のホームページに掲載しています。なお、本検査は令和7年度をもって終了となります。

※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。

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！



味噌汁



スープ



温めた牛乳



～朝ごはんを温まろう！～

寒い冬の朝は体温が下がっているので、温かい汁物や飲み物がおすすです。午前中が過ごしやすくなりますよ。

一日あたり平均	
エネルギー	629 kcal
たんぱく質	24.7 g
脂質	19.9 g
食塩相当量	2.4 g