

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 2月 | ❸ 節分献立 ❸ | 麦ご飯 黒糖福豆 いわしのみそ煮 牛乳 おかかサラダ 吳汁 | 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 617 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.9 g |
| 3月 3月 | 背割れコッペパン 牛乳 ウインナートマトソースがけ 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 ペシャメルソース バター | トマト キャベツ 人参 コーン きゅうり 玉ねぎ バセリ | エネルギー 672 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 33.9 g 食塩相当量 2.6 g | |
| 4月 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 604 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 2.5 g | |
| 5月 5月 | 麦ごはん 牛乳 春巻き ホイコーロー ¹ 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 660 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.5 g | |
| 6月 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 587 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 3.0 g | |
| 9月 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 628 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.1 g | |
| 10月 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 ペシャメル 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 602 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.7 g | |
| 11月 11月 | 建国記念の日 | | | | | |
| 12月 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 644 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.7 g | |
| 13月 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 649 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.5 g | |
| 16月 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 605 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 1.6 g | |
| 17月 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 なると 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 635 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 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 | 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 し椎茸 人参 いんげん なめこ 大根 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 | 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 | 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 オニオングラウンド | きな粉 牛乳 ハム ベーコン | 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 | ・ ウェルかむランチ ・ 麦ご飯 牛乳 鶏肉ぼ塩麹から揚げ 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 | 鶏肉 ウィンナー 油揚げ | 麦ご飯 片栗粉 油 三温糖 いももちボール | 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 | 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 たもぎ草 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 プ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 なると わかめ | 油揚げ えび 錦糸卵 のり 牛乳 かつお節 豆腐 なると わかめ | ご飯 三温糖 麺 ひなあられ | 人参 かんぴょう れんこん 干し椎茸 絹さや プロッコリー キャベツ えのき草 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。 | | | | | | 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。 | | | | | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
| | ※市の学校給食では、食育の一環として「減塩」を取り組んでいます。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て、「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。 | | | | | | 629 kcal 24.7 g 19.9 g 2.4 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！



～朝ごはんで温まろう～

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めです。午前中が過ごしやすくなりますよ。



味噌汁



スープ



温めた牛乳

