

# 2月学校給食献立予定表

令和8年2月

白河市立白河第二小学校

日 曜	献 立 名	あ か	み ど り	き い ろ	家 て 食 べ て ほ し い 食 品	栄養価	
						E エネルギー たんぱく質 F 脂質 g	P 食塩 g
2 月	麦ごはん いわしのかば焼き スパゲティサラダ 小松菜汁	牛乳 いわし ツナ あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん きゅうり こまつな だいこん	むぎごはん あぶら さとう スパゲティ マヨネーズ	きのこ	E: 664 P: 24.9 F: 23.7 g	塩 2.2 g
3 火	五目うどん もち米蒸しだんご 浅漬け 節分豆	牛乳 とりにく ぶたにく たまご だいす	にんじん ごぼう しいたけ たけのこ こまつな ねぎ たまねぎ しょうが キャベツ だいこん きゅうり	ソフトめん もちごめ パンこ でんぶん あぶら	くだもの	E: 658 P: 31.1 F: 18.4 g	塩 3.7 g
4 水	【6年2組 リクエスト献立】 ピビン(ごはん) はるさめサラダ かきたま汁 みかん	牛乳 ぶたにく ベーコン とうふ たまご	しょうが せんまい もやし ほうれんそう にんじん だけのこ はくさい きゅうり こまつな みかん	ごはん あぶら さとう こま はるさめ でんぶん	かいそう	E: 628 P: 24.1 F: 19.7 g	塩 3.1 g
5 木	コッペパン ワインナー 糸かまサラダ ポークビーンズ	牛乳 だいす ウインナー かまぼこ ぶたにく チーズ きんときまめ だいふくまめ	だいこん にんじん きゅうり たまねぎ バセリ トマト	コッペパン じゃがいも あぶら さとう	きのこ	E: 655 P: 28.8 F: 25.3 g	塩 2.3 g
6 金	【城塁メニューの日】 ごはん なっとう フロッコリーのごまサラダ 肉じゃが	牛乳 なっとう ぶたにく	ブロッコリー もやし にんじん たまねぎ しいたけ いんげん	むぎごはん でんぶん あぶら さとう ふ じゃがいも こんにゃく ごま	さかな	E: 620 P: 27.2 F: 16.0 g	塩 1.5 g
9 月	【5年生 リクエスト献立】 麦ごはん とり肉の竜田揚げ 海そうサラダ 豚汁 フルーツ杏仁	牛乳 とりにく わかめ ぶたにく とうふ みそ	しょうが キャベツ だいこん にんじん ごぼう はくさい ねぎ もも バイン みかん	むぎごはん でんぶん あぶら じゃがいも こんにゃく	きのこ	E: 709 P: 27.0 F: 20.3 g	塩 2.0 g
10 火	スパゲティミートソース コールスローサラダ ヨーグルト	牛乳 さゆうにく ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ バセリ トマト キャベツ にんじん コーン	スパゲティ あぶら さとう バター	だいす製品	E: 665 P: 28.0 F: 23.9 g	塩 1.7 g
11 水	<b>建國記念の日</b>						
12 木	食パン いちごジャム まめまめサラダ マカロニと肉だんごのクリームスープ	牛乳 だいす ベーコン ぶたにく	えだまめ キャベツ ブロッコリー たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン	しょくパン ジャム マカロニ こむぎこ バター	かいそう	E: 670 P: 25.7 F: 25.6 g	塩 1.7 g
13 金	麦ごはん 鮭の香草焼き 野菜炒め 味噌豆腐汁	牛乳 さけ ウィンナー みそ しみどうふ	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ピーマン こまつな だいこん ねぎ	むぎごはん パンこ あぶら じゃがいも	きのこ	E: 677 P: 27.4 F: 25.1 g	塩 1.8 g
16 月	青じそごはん ハンバーグおろしソース ミモザサラダ すまし汁	牛乳 ぶたにく きゅうにく たまご とうふ	たまねぎ だいこん キャベツ にんじん ブロッコリー コーン こまつな	ごはん パンこ さとう ふ	くだもの	E: 628 P: 28.7 F: 18.5 g	塩 3.0 g
17 火	みそラーメン 豚肉シユーマイ 三色和え	牛乳 ぶたにく あさり みそ	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 こまつな もやし	ちゅうかめん こむぎこ あぶら	だいす製品	E: 604 P: 27.8 F: 19.0 g	塩 3.4 g
18 水	【6年1組 リクエスト献立】 ごはん 中華サラダ わかめ汁 とり肉とこんにゃくのごまみそ和え いちごタルト	牛乳 なまクリーム とりにく みそ くらげ ベーコン わかめ	しょうが きゅうり キャベツ だいこん にんじん いちご	ごはん こむぎこ でんぶん あぶら じゃがいも こんにゃく さとう ごま	きのこ	E: 774 P: 28.0 F: 25.6 g	塩 2.8 g
19 木	ひと口30回カミカミ給食 玄米入りごはん ほっけの塩焼き もやしのひき肉炒め さつまいも汁 大豆きなこ	牛乳 ほっけ ぶたにく だいす あぶらあげ みそ きなこ	にんじん もやし にら なめこ しめじ はくさい こまつな ねぎ	ごはん はるさめ でんぶん あぶら さつまいも さとう	くだもの	E: 574 P: 22.7 F: 15.1 g	塩 2.9 g
20 金	麦ごはん キーマカレー 青菜のチーズ和え はるか	牛乳 ぶたにく ひよこまめ チーズ	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース こまつな キャベツ はるか	むぎごはん あぶら じゃがいも バター さとう	さかな	E: 774 P: 27.2 F: 28.3 g	塩 2.7 g
23 月	<b>天皇誕生日</b>						
24 火	焼きそば チキンボン酢和え いちごクレープ	牛乳 ぶたにく イカ あおのり とりにく	しょうが もやし キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり いちご	やきそば あぶら さとう こむぎこ	きのこ	E: 623 P: 31.1 F: 16.5 g	塩 3.6 g
25 水	わかめごはん ちくわのいそべ揚げ 大根サラダ 肉みそスープ	牛乳 わかめ ちくわ みそ あおのり ぶたにく	だいこん きゅうり レタス しょうが にんじん キャベツ もやし ねぎ えだまめ	ごはん こむぎこ あぶら さとう はるさめ ごま	くだもの	E: 634 P: 21.7 F: 20.4 g	塩 3.3 g
26 木	レーズンパン スパニッシュオムレツ れんこんツナサラダ 野菜スープ	牛乳 ベーコン たまご ツナ チーズ	レーズン バセリ たまねぎ れんこん きゅうり キャベツ はくさい にんじん	コッペパン さとう じゃがいも バター マヨネーズ ごま	だいす製品	E: 675 P: 25.8 F: 28.5 g	塩 2.0 g
27 金	麦ごはん 県産ポークコロッケ ごま和え 大豆の磯煮	牛乳 だいす とりにく ぶたにく ひじき さつまあげ	ほうれんそう にんじん もやし ごぼう	むぎごはん あぶら ごま さとう パンこ じゃがいも こんにゃく	きのこ	E: 688 P: 27.6 F: 19.5 g	塩 2.6 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664kcal、たんぱく質27.0g、脂質21.8g、食塩2.6gです。

★ 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」を取り組んでいます。

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。

なお、本検査は令和7年度をもって終了となります。