



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

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
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	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 とりこく ぶたにく たまご だいず	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	塩 3.7 g
4水	【6年2組 リクエスト献立】 ピビンバ(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 ぜんまい もやし ほうれんそう にんじん たけのこ 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	塩 3.1 g
5木	コッペパン ウインナー 糸かまサラダ ポークビーンズ		牛乳 だいず 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 パセリ 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	塩 2.3 g
6金	【減塩メニューの日】 ごはん なつとう ブロッコリーのこまサラダ 肉じゃが		牛乳 なつとう 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 こま	さかな	E: 620 P: 27.2 F: 16.0	塩 1.5 g
9月	【5年3組 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 とりこく 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 パイン 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	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 きゅうにく ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ パセリ 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 パター	だいず製品	E: 665 P: 28.0 F: 23.9	塩 1.7 g
11水	建 国 記 念 の 日							
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 だいず 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 パター	かいそう	E: 670 P: 25.7 F: 25.6	塩 1.7 g
13金	麦ごはん 鮭の香草焼き 野菜炒め 凍み豆腐汁		牛乳 さけ ウインナー みそ しみ豆腐	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	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	塩 3.0 g
17火	みそラーメン 豚肉シューマイ 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	だいず製品	E: 604 P: 27.8 F: 19.0	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 とりこく 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 こま	きのこ	E: 774 P: 28.0 F: 25.6	塩 2.8 g
19木	ひと口30回かみかみ給食 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		ほっけ ぶたにく だいず 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	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 グリーンピース 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	塩 2.7 g
23月	天 皇 誕 生 日							
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 とりこく	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 こま こむぎこ	きのこ	E: 623 P: 31.1 F: 16.5	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 こま	くだもの	E: 634 P: 21.7 F: 20.4	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 パセリ 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 こま	だいず製品	E: 675 P: 25.8 F: 28.5	塩 2.0 g
27金	麦ごはん 県産ポークロケット ごま和え 大豆の磯煮		牛乳 だいず とりこく 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 こま 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	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」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。
 なお、本検査は令和7年度をもって終了となります。