



2月 給食予定献立表



令和7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
2月	鶏肉のガパオライス風	○	大根サラダ わかめスープ プリン	牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐	ごはん 油 さとう ごま油 かたくり粉 プリン	玉ねぎ 人参 ピーマン パプリカ しょうが にんにく バジル 大根 小松菜 コーン ねぎ	765 kcal 26.0 g 19.8 g 2.8 g
3火	<節分にちなんだ献立> ごはん	○	いわしのしょうが煮 茎わかめのきんぴら けんちん汁 福豆	牛乳 いわしのしょうが煮 鶏肉 茎わかめ 豆腐 福豆	ごはん さとう 油 さといも	ごぼう 人参 こんにゃく 干しいたけ 大根 ねぎ	706 kcal 27.2 g 17.1 g 2.7 g
4水	ごはん	○	鶏肉のレモンソース ひじきとキャベツのサラダ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 鶏肉 ひじき ツナ 油揚げ 煮干し	ごはん かたくり粉 油 さとう じゃがいも	キャベツ きゅうり コーン 人参 玉ねぎ 小松菜	756 kcal 27.9 g 21.0 g 3.0 g
5木	タンメン	○	パオズ 豆のサラダ	牛乳 豚肉 パオズ 鶏肉 大豆	中華麺 ごま油	しょうが にんにく もやし 人参 キャベツ 干しいたけ メンマ ねぎ ブロッコリー	763 kcal 38.8 g 18.3 g 3.5 g
6金	わかめごはん	○	厚焼きたまご もやしのひき肉炒め 白玉だんご汁	牛乳 厚焼きたまご 鶏肉 ひき割り大豆 豚肉	わかめごはん マロニー 油 かたくり粉 ごま油 白玉だんご	人参 もやし にら 白菜 大根 しめじ	767 kcal 27.4 g 21.7 g 2.8 g
9月	<減塩献立> ごはん	○	発芽玄米入りつくね もやしの香味あえ さつま汁	牛乳 発芽玄米入りつくね 鶏肉 厚揚げ	ごはん ごま さとう ごま油 さつまいも	もやし キャベツ 人参 小松菜 ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	740 kcal 27.5 g 21.2 g 2.6 g
10火	<セルフサンドパン> せわれコッペパン	○	スラッピージョー グリーンサラダ ポトフ	牛乳 豚肉 大豆ミート チーズ ウインナー	コッペパン 油 さとう じゃがいも	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム キャベツ ほうれん草 人参 コーン 白菜	752 kcal 32.4 g 28.5 g 3.5 g
12木	焼きそば	○	ギョウザ 中華サラダ	牛乳 ギョウザ 豚肉	焼きそば 油 マロニー さとう ごま油	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン きゅうり	780 kcal 31.3 g 20.3 g 2.9 g
13金	ポークカレーライス	○	コールスローサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	ごはん じゃがいも 油	玉ねぎ 人参 りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	869 kcal 26.4 g 24.6 g 3.3 g
16月	<かみかみ献立> ごはん	○	カツオカツ ごぼうサラダ 凍り豆腐のみそ汁	牛乳 カツオカツ ひき割り大豆 凍り豆腐 煮干し	ごはん 油 マヨネーズ ごま	ごぼう 人参 キャベツ 白菜 小松菜 ねぎ	773 kcal 19.2 g 24.8 g 2.7 g
17火	食パン	○	チョコクリーム マカロニグラタン フレンチサラダ 白菜と肉だんごのスープ	牛乳 鶏肉 チーズ 肉だんご	食パン チョコクリーム マカロニ さとう 油 マロニー	玉ねぎ パセリ キャベツ ほうれん草 人参 コーン 白菜 干しいたけ ねぎ しょうが	834 kcal 31.5 g 30.9 g 3.6 g
18水	<せんいたっぷり献立> ごはん	○	納豆 塩昆布あえ じゃがいものそぼろ煮	牛乳 納豆 塩昆布 鶏肉	ごはん ごま ごま油 じゃがいも さとう かたくり粉 油	キャベツ 大根 人参 しょうが 玉ねぎ たけのこ いんげん	755 kcal 30.7 g 17.6 g 2.5 g
19木	わかめうどん	○	とり天 ごま酢あえ	牛乳 鶏肉 わかめ なんと 卵 油揚げ	ソフト麺 小麦粉 さとう ごま油 ごま	小松菜 人参 ごぼう 干しいたけ ねぎ しょうが にんにく もやし ピーマン	825 kcal 39.4 g 22.5 g 3.7 g
20金	ごはん	○	青じそ入り鶏つくね ビーフン炒め 厚揚げのみそ汁	牛乳 青じそ入り鶏つくね ベーコン 厚揚げ 煮干し	ごはん ビーフン 油 さとう ごま油 じゃがいも	キャベツ チンゲン菜 人参 大根 ねぎ	737 kcal 24.2 g 23.1 g 2.6 g
24火	フルーツクリームパン	○	鶏肉の米粉ガーリック焼き イタリアンサラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 ウインナー	コッペパン 油 米粉 じゃがいも ホイップクリーム みかん	キャベツ コーン 人参 玉ねぎ 小松菜	886 kcal 34.5 g 41.0 g 3.3 g
25水	ごはん	○	赤魚の三味焼き ひじきの炒め煮 豚汁	牛乳 赤魚 ひじき 大豆 豚肉 豆腐	ごはん 油 ごま さとう さといも	ねぎ しょうが 人参 ごぼう いんげん こんにゃく 大根 白菜	731 kcal 30.6 g 20.6 g 3.1 g
26木	みそラーメン	○	えびシュウマイ 小松菜のナムル	牛乳 豚肉 えびシュウマイ ひき割り大豆	中華めん ごま油 さとう ごま	人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ もやし コーン にら にんにく しょうが 小松菜	773 kcal 35.5 g 19.2 g 3.8 g
27金	<受験生応援献立> ソースカツ丼	○	千草あえ 大根のみそ汁	牛乳 とんかつ 油揚げ 煮干し	ごはん 油 さとう ごま ごま油	キャベツ ほうれん草 人参 もやし 大根 えのき 小松菜 ねぎ	756 kcal 24.7 g 18.1 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。なお、本検査は令和7年度をもって終了となります。

受験前日や当日の料理



緊張すると消化・吸収の働きが弱まり、普段は問題ない料理でも食あたりを起こす場合があります。受験前日や当日は生ものや、揚げ物などの油っこい料理は避けるようにしましょう。消化がよく、食べ慣れているもので、エネルギーになる炭水化物を多くとれる料理がおすすめです。

2月栄養価平均 エネルギー776kcal たんぱく質29.7g 脂質22.8g 食塩相当量3.1g

～大豆の栄養パワー～

大豆の主成分は良質なたんぱく質です。そのほか、ビタミンやミネラル、脂質も含まれています。また、骨粗しょう症の予防に役立つイソフラボンや、腸内環境をととのえる大豆オリゴ糖などの成分も含まれています。

