

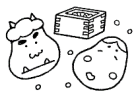
学校給食検査結果のお知らせ(2月)

白河市では、学校給食センター2施設、学校で給食を調理している小学校7校、中学校2校、計11施設の主食及び牛乳と、給食1食分まるごとの検査(児童生徒が食べる前)を行っています。

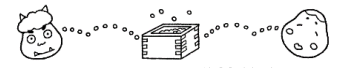
令和8年2月分の主食及び牛乳と給食1食分まるごとの検査結果については、25ベクレル/kgを超える放射性セシウムは検出されませんでしたのでご安心ください。

◆検査システム◆ ○検出器: NaIシンチレーション検出器
○検出限界値: 25ベクレル/キログラム
(セシウム134とセシウム137の合算値)

施設名	主食 検査数	結果	牛乳 検査数	結果	給食1食分 まるごと検査数	結果
白河市学校給食センター	4	検出せず	4	検出せず	18	検出せず
白河市大信学校給食センター					18	検出せず
白河第一小学校					18	検出せず
白河第二小学校					18	検出せず
白河第五小学校					16	検出せず
関辺小学校					18	検出せず
表郷小学校	4	検出せず	4	検出せず	17	検出せず
表郷中学校					17	検出せず
小野田小学校	4	検出せず	4	検出せず	18	検出せず
釜子小学校					17	検出せず
東中学校					18	検出せず



令和8年 2月 学校給食予定献立表



白河市学校給食センター

日曜日	献立名	赤のなかまの食品	緑のなかまの食品	黄のなかまの食品	栄養価	休みの学校
		おもに体をつくるもと	おもに体の調子を整えるもと	おもにエネルギーのもと		
2月	『節分にちなんだ献立』 ごはん 牛乳 いわしのかば焼き わかめとツナのあえ物 すまし汁 黒糖福豆	牛乳 いわし わかめ ツナ 鶏肉 豆腐 かまぼこ 黒糖福豆	キャベツ もやし にんじん たもぎ草 ほうれん草	ごはん 揚げ油 砂糖 マヨネーズ	エネルギー 648・769 Kcal たんぱく質 28.7・33.5 g 脂質 22.8・25.8 g 食塩相当量 2.6・3.1 g	
3火	コッパン 牛乳 県産りんごジャム ポテトミートグラタン フレンチサラダ ほうれん草のスープ	牛乳 豚肉 チーズ チキンハム ベーコン	玉ねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ ブロッコリー きゅうり コーン ほうれん草	コッパン 県産りんごジャム じゃがいも 小麦粉 米サラダ油	エネルギー 734・885 Kcal たんぱく質 27.1・32.4 g 脂質 23.4・27.2 g 食塩相当量 3.3・4.1 g	白二中
4水	ごはん 牛乳 手作りハンバーグデミグラスソースがけ いんげんのごまあえ 大根のみそ汁	牛乳 豚肉 牛肉 卵 厚揚げ	いんげん 小松菜 にんじん キャベツ もやし 大根 たもぎ草	ごはん パン粉 豆乳バター 砂糖 片栗粉 すりごま ねりごま じゃがいも	エネルギー 634・759 Kcal たんぱく質 24.4・28.6 g 脂質 20.3・23.1 g 食塩相当量 2.2・2.5 g	みさか小 白二中
5木	きつねうどん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ ゆかりあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ なたと ちくわ あおさ しそひじき	小松菜 にんじん ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり もやし	ソフトめん 小麦粉	エネルギー 617・784 Kcal たんぱく質 26.0・32.3 g 脂質 17.4・19.1 g 食塩相当量 2.7・3.2 g	
6金	ごはん 牛乳 サケのマヨネーズ焼き ひじきの炒め煮 さつま汁	牛乳 サケ ひじき 油揚げ 大豆 鶏肉 豆腐	パセリ にんじん ごぼう こんにゃく 大根 ねぎ	ごはん マヨネーズ すりごま 米サラダ油 砂糖 さつま芋	エネルギー 638・763 Kcal たんぱく質 28.6・33.8 g 脂質 19.9・22.5 g 食塩相当量 2.5・3.0 g	五箇小 南中
9月	ごはん 牛乳 厚焼き玉子 もやしのひき肉炒め いも団子汁	牛乳 豚肉 大豆 厚焼き玉子	にんじん もやし にら 白菜 大根 しめじ	ごはん 片栗粉 マロニー ごま油 米サラダ油 いももち	エネルギー 615・722 Kcal たんぱく質 23.2・26.1 g 脂質 18.4・20.0 g 食塩相当量 2.0・2.3 g	小田川小
10火	牛丼 牛乳 スモークチキンと豆のサラダ なめこ汁 野菜果実ゼリー	牛乳 牛肉 スモークチキン 大豆 豆腐	しょうが 干しいたけ 糸こんにゃく にら キャベツ にんじん ブロッコリー なめこ レモン果汁 白菜 ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも 野菜果実ゼリー	エネルギー 612・716 Kcal たんぱく質 26.5・30.2 g 脂質 15.0・16.2 g 食塩相当量 2.4・2.7 g	
12木	みそラーメン 牛乳 パオズ シャキシャキサラダ	牛乳 豚肉 パオズ 大豆 糸かつお節	キャベツ にんじん もやし ねぎ コーン にら しょうが にんにく れんこん きゅうり	中華めん いりごま 米サラダ油 砂糖	エネルギー 667・848 Kcal たんぱく質 31.1・38.1 g 脂質 18.4・20.7 g 食塩相当量 3.4・4 g	
13金	ポークカレーライス 牛乳 海藻サラダ チョコプリン	牛乳 豚肉 チーズ 海藻サラダ	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ 大根 コーン	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま油 チョコプリン	エネルギー 715・838 Kcal たんぱく質 21.1・24.1 g 脂質 23.7・26.4 g 食塩相当量 2.9・3.4 g	
16月	『ふくしま健康応援メニュー』 ごはん 牛乳 春巻き ナムル にらのトマトキムチスープ	牛乳 春巻き 豚肉	もやし ほうれん草 大根 にんじん にんにく 白菜 にら キムチ しょうが トマト缶	ごはん 揚げ油 ごま油 砂糖 いりごま 米サラダ油	エネルギー 658・776 Kcal たんぱく質 17.7・21.0 g 脂質 27.4・29.1 g 食塩相当量 2.5・3 g	
17火	黒糖パン 牛乳 鶏肉の香草焼き ベーコンと野菜のソテー 大豆スープ	牛乳 鶏肉 ベーコン ウインナー 大豆	もやし キャベツ にんじん コーン 玉ねぎ ミックスベジタブル パセリ	黒糖パン パン粉 オリーブ油	エネルギー 766・934 Kcal たんぱく質 32.0・38.6 g 脂質 26.3・30.8 g 食塩相当量 3.1・3.9 g	
18水	ごはん 牛乳 発芽玄米入りつくね 糸こんにゃく 豚汁	牛乳 発芽玄米入りつくね 糸かまぼこ 豚肉 豆腐	糸こんにゃく もやし きゅうり にんじん ごぼう 大根 白菜 こんにゃく ねぎ	ごはん 砂糖 ごま油 じゃがいも 米サラダ油	エネルギー 642・740 Kcal たんぱく質 25.4・28.2 g 脂質 21.7・23.1 g 食塩相当量 2.3・2.5 g	
19木	スパゲティミートソース 牛乳 グリーンサラダ いちご	牛乳 牛肉 鶏肉 豚レバー 粉チーズ	玉ねぎ にんじん コーン マッシュルーム セロリ いちご パセリ にんにく トマト缶 キャベツ きゅうり ブロッコリー	スパゲティ 豆乳バター 小麦粉 砂糖 オリーブ油 米サラダ油	エネルギー 687・810 Kcal たんぱく質 29.2・34.2 g 脂質 20.1・22.6 g 食塩相当量 2.2・2.6 g	
20金	『減塩メニューの日』 ごはん 牛乳 鶏のから揚げ ブロッコリーのおかかマヨあえ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 鶏肉 糸かつお節 豆腐 わかめ	しょうが ブロッコリー キャベツ コーン にんじん 白菜	ごはん 片栗粉 揚げ油 マヨネーズ じゃがいも	エネルギー 583・693 Kcal たんぱく質 24.3・28.4 g 脂質 16.6・18.4 g 食塩相当量 2.0・2.3 g	
24火	食パン 牛乳 いちご&マーガリン チキンナゲット ひじきとツナのサラダ 白菜と肉団子のスープ	牛乳 チキンナゲット ひじき しそひじき ツナ ミートボール	みずな にんじん ブロッコリー 白菜 干しいたけ しょうが	食パン いちご&マーガリン 揚げ油 マヨネーズ マロニー	エネルギー 661・769 Kcal たんぱく質 26.4・30.3 g 脂質 26.3・28.8 g 食塩相当量 3.3・4 g	
25水	ごはん 牛乳 コーンシューマイ 中華あえ マーボー豆腐	牛乳 コーンシューマイ チャーシュー 豚肉 鶏肉 豆腐	キャベツ きゅうり にんじん にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ ねぎ にら	ごはん マロニー ごま油 米サラダ油 砂糖 片栗粉	エネルギー 684・857 Kcal たんぱく質 26.7・32.5 g 脂質 23.8・29.1 g 食塩相当量 2.6・3.2 g	小田川小
26木	ごはん 牛乳 サバのみそ煮 磯香あえ おでん	牛乳 サバのみそ煮 焼きのり 鶏肉 さつま揚げ 昆布 がんもどき	ほうれん草 キャベツ にんじん 大根 こんにゃく	ごはん いりごま 砂糖	エネルギー 611・711 Kcal たんぱく質 28.7・31.7 g 脂質 17.4・18.6 g 食塩相当量 2.3・2.6 g	
27金	『受験応援献立』 ごはん 牛乳 ソースカツ キャベツのサラダ かぼちゃのみそ汁 いよかんゼリー	牛乳 豚ももカツ 油揚げ	レモン果汁 キャベツ にんじん かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜	ごはん 揚げ油 砂糖 米サラダ油 いよかんゼリー	エネルギー 627・740 Kcal たんぱく質 21.3・24.8 g 脂質 17.4・19.4 g 食塩相当量 2.3・2.6 g	

※ 材料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。(2月給食日 18日)
 ※ 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。

小学校栄養価平均 エネルギー655Kcal たんぱく質26.0g 脂肪20.9g 食塩相当量2.5g
中学校栄養価平均 エネルギー784Kcal たんぱく質30.4g 脂肪23.3g 食塩相当量3.0g



2月2日の献立より

くわかめとツナのあえ物>
 ○材料 4人分

キャベツ	80g		
にんじん	20g		
もやし	80g	マヨネーズ	大さじ2弱
乾燥わかめ	4g	しょうゆ	小さじ1/2
ツナ	25g		

★

○作り方

- ① 乾燥わかめを水戻しします。
- ② キャベツは太めの干切り、にんじんは干切りにして、もやしとゆでて水冷します。
- ③ ★の調味料を合わせて、水を切った①、②、ツナとよくあえて出来上がりです！



令和8年 2月分学校給食献立予定表



白河市大信学校給食センター

日曜	献立名	あか		みどり		きいろ		【栄養価】				家で食べてほしい食品	お休みの学校
		おもに血や肉など体をつくるものになるもの		体の調子を整えるものになるもの		熱や力を出すエネルギーのもとになるもの		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分		
2日	麦ごはん チンジャオロース もやしと豆苗のナムル 肉みそスープ	牛乳	ぶた肉 だいず みそ	しょうが にんにく だけのこ パプリカ にんじん もやし 豆苗 キャベツ たまねぎ ねぎ	しょうが にんにく だけのこ パプリカ にんじん もやし 豆苗 キャベツ たまねぎ ねぎ	麦ごはん さとう こめ油 かたくり粉 ごま油 ごま	456 198 13.5 2.1 594 257 16.7 2.5 752 31.5 19.0 3					きのこ	
3火	節分行事食 ごはん いわしの梅煮 ひじきいため煮 なめこ汁 幼: きなこポーロ 小中: 黒糖福豆	牛乳	いわし ひじき あぶらあげ とり肉 だいず みそ (小中) 節分豆	にんじん ごぼう 干しいだけ こんにゃく グリンピース なめこ だいこん こまつな	にんじん ごぼう 干しいだけ こんにゃく グリンピース なめこ だいこん こまつな	麦ごはん こめ油 さとう じゃが芋 (幼) ポーロ	471 190 16.4 1.7 595 232 18.8 2.1 746 28.0 21.7 2.5					くだもの	
4水	ごはん 鶏肉の竜田揚げ 水菜とじゃこのサラダ わかめのみそ汁	牛乳	とり肉 ちりめんじゃこ わかめ とうふ みそ	しょうが にんにく 水菜 きゅうり だいこん	しょうが にんにく 水菜 きゅうり だいこん	ごはん かたくり粉 大豆油 ごま油 さとう ごま じゃが芋	441 199 13.0 1.9 568 25.3 15.7 2.4 713 30.4 17.6 2.9					緑黄色野菜	
5木	三色ごはん こまあえ チゲ汁	牛乳	とり肉 だいず みそ たまご ぶた肉 とうふ	しょうが むき枝豆 ほうれん草 もやし にんじん はくさい だいこん ぶなしめじ ねぎ にんにく	しょうが むき枝豆 ほうれん草 もやし にんじん はくさい だいこん ぶなしめじ ねぎ にんにく	ごはん こめ油 さとう ごま ごま油	463 230 18.2 2.1 601 28.8 22.1 2.5 770 35.3 25.8 3					さかな	
6金	冬季オリンピック給食 パンナコッタ メバルアクアパッツァ イタリアンサラダ ミネストローネ パンナコッタ風デザート	牛乳	メバル えび いか ウインナー	にんにく レモン果汁 ブロッコリー にんじん むき枝豆 コーン トマト	にんにく レモン果汁 ブロッコリー にんじん むき枝豆 コーン トマト	パンナコッタ オリブ油 マカロニ さとう パンナコッタ風デザート	441 199 13.0 1.9 568 25.3 15.7 2.4 713 30.4 17.6 2.9					海そう	幼稚園
9月	ごはん ほっけのてり焼き ひきな炒り けんちん汁	牛乳	ほっけ さつまあげ とうふ みそ	しょうが だいこん にんじん グリンピース ぶなしめじ ごぼう こんにゃく はくさい ねぎ	しょうが だいこん にんじん グリンピース ぶなしめじ ごぼう こんにゃく はくさい ねぎ	ごはん さとう こめ油 さといも ごま油	413 184 11.1 1.6 537 233 13.5 2.1 683 28.4 15.1 2.5					果物	
10火	みそラーメン(中華麺) 白身魚フリッター パンパンジーサラダ	牛乳	ぶた肉 みそ 白身魚フリッター とり肉 中華くらげ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ もやし にんじん なら 干しいだけ コーン ねぎ きゅうり	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ もやし にんじん なら 干しいだけ コーン ねぎ きゅうり	中華めん ごま油 大豆油 はるさめ こまあぶら さとう	420 212 15.8 2.5 634 30.4 21.4 3.2 836 39.1 26.2 4					いも類	
11水	建国記念日												
12木	チキンカレーライス(麦ごはん) 大根ツナサラダ はるか	牛乳	とり肉 ツナ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご だいこん きゅうり コーン はるか	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご だいこん きゅうり コーン はるか	麦ごはん じゃが芋 カレー粉 カレールゥ こめ油	538 172 17.6 1.7 697 215 21.6 2.3 875 25.6 25.1 2.9					さかな	
13金	中学校希望給食 きなこあげばん ポテトサラダ ワンタンスープ ミルメーク	牛乳	ハム ぶた肉	にんじん ブロッコリー たまねぎ コーン チンゲン菜 干しいだけ なら もやし	にんじん ブロッコリー たまねぎ コーン チンゲン菜 干しいだけ なら もやし	きなこあげばん 大豆油 じゃが芋 卵不使用マヨネーズ ワンタン ごま油 ミルメーク	551 184 22.7 2.3 644 212 26.3 3 768 24.7 30.8 3.7					海そう	
16月	ごはん 手作り豆腐ハンバーグ しそひじきあえ どさんこ汁	牛乳	ぶた肉 とり肉 とうふ おから ひじき みそ	たまねぎ こまつな だいこん きゅうり にんにく しょうが にんじん もやし コーン ねぎ きゅうり	たまねぎ こまつな だいこん きゅうり にんにく しょうが にんじん もやし コーン ねぎ きゅうり	ごはん 卵不使用マヨネーズ さとう 豆乳クリームバター さとう じゃが芋	535 225 19.2 2.2 687 281 23.4 2.7 857 33.5 26.8 3.2					きのこ	
17火	減塩給食 麦ごはん なっとう ほうれん草マヨおひたし 厚揚げのそぼろ煮	牛乳	なっとう かまぼこ かつお節 厚揚げ とり肉	ほうれん草 にんじん もやし だいこん たまねぎ 干しいだけ しょうが 万能ねぎ	ほうれん草 にんじん もやし だいこん たまねぎ 干しいだけ しょうが 万能ねぎ	麦ごはん 卵不使用マヨネーズ さとう かたくり粉 ごま油	512 217 18.7 1.3 660 274 22.9 1.7 828 32.8 26.4 2.0					いも類	
18水	ごはん 塩麴仕立てチキンカツ 切り干し大根カレー炒め 白菜のみそ汁	牛乳	とり肉 さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ	切り干し大根 こんにゃく にんじん ピーマン たまねぎ はくさい ねぎ	切り干し大根 こんにゃく にんじん ピーマン たまねぎ はくさい ねぎ	ごはん パン粉 大豆油 さとう カレー粉	483 190 15.7 1.9 597 223 17.9 2.4 769 28.1 20.8 2.9					さかな	
19木	ごはん さばの味噌煮 うのはな炒り じゃが芋のみそ汁	牛乳	さば みそ おから とり肉 さつまあげ ひじき わかめ あぶらあげ	こんにゃく にんじん ねぎ ごぼう はくさい	こんにゃく にんじん ねぎ ごぼう はくさい	ごはん さとう こめ油 じゃが芋	517 220 19.0 2.1 636 25.7 21.4 2.5 825 32.7 26.2 3.1					緑黄色野菜	
20金	五目うどん(ソフト麺) ちくわ磯辺揚げ 茸わかめサラダ	牛乳	とり肉 あぶらあげ なるこ ちくわ あおりのり 茸わかめ かまぼこ	干しいだけ だいこん にんじん ねぎ こまつな たまねぎ しょうが きゅうり	干しいだけ だいこん にんじん ねぎ こまつな たまねぎ しょうが きゅうり	ソフト麺 さとう こむぎこ 大豆油	521 233 15.2 2.3 669 24.3 21.4 2.5 869 38.1 21.6 3.8					果物	小学校
23月	天皇誕生日												
24火	キーマカレーライス(麦ごはん) ごぼうサラダ ヨーグルト	牛乳	ぶた肉 だいず かまぼこ ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト ごぼう もやし きゅうり	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト ごぼう もやし きゅうり	麦ごはん じゃが芋 カレー粉 カレールゥ こめ油 ごま 卵不使用マヨネーズ	579 183 19.7 2.1 726 22.1 23.8 2.4 974 27.8 30.9 3.5					さかな	
25水	麦ごはん はるまき パンサンスー マーボー豆腐	牛乳	はるまき たまご ハム とうふ ぶた肉 だいず みそ	きゅうり もやし にんじん 干しいだけ だけのこ なら たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	きゅうり もやし にんじん 干しいだけ だけのこ なら たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	麦ごはん 大豆油 はるさめ さとう こめ油 ごま油 かたくり粉	532 197 18.2 2.1 664 24.3 21.3 2.4 846 29.2 25.1 2.9					果物	
26木	ごはん あじフライ パックソース もやしのひき肉炒め かきたま汁	牛乳	あじフライ ぶた肉 だいず たまご とうふ みそ	にんにく にんじん もやし なら たまねぎ こまつな	にんにく にんじん もやし なら たまねぎ こまつな	ごはん 大豆油 はるさめ かたくり粉 ごま油 ごま	511 219 16.2 2.1 631 25.7 18.4 2.4 790 30.8 20.8 2.9					きのこ	
27金	食パン マーシャルピーンズ とり肉のアップルソース コーンサラダ 豆乳スープ	牛乳	とり肉 とうにゅう	しょうが たまねぎ りんご キャベツ ブロッコリー にんじん コーン	しょうが たまねぎ りんご キャベツ ブロッコリー にんじん コーン	食パン マーシャルピーンズ さとう オリブ油 じゃが芋 ベシメルルゥ	551 220 23.1 2.1 703 28.4 27.5 2.8 870 34.2 33.8 3.5					海そう	

- ★ 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。
- ★ 栄養価は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の数値です。【単位：エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)】
- ★ 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。

2月栄養価平均(幼稚園)	499 20.4 17.2 1.9
(小学校)	642 25.5 20.7 2.4
(中学校)	815 31.5 24.2 3.0

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
		背割れコッペパン 牛乳 ウイ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 ウイナー 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 ペンヤメルソース 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
4水	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
		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
6金	★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
		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
10水	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 ペンヤメル 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
		建国記念の日				
12木	・ 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
		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
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
		★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

※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 こんにやく 干し椎茸 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	・ ウェルかむランチ ・ 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 なた わかめ	ご飯 三温糖 麩 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。

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

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。

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 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月	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月	【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 ごま 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月	コッペパン ウインナー 糸かまサラダ ポークピューズ		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月	【減塩メニューの日】 ごはん なつとう ブロッコリーのごまサラダ 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 ぶ じゃがいも こんにゃく ごま	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 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月	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 きゅうりにく 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 バター	だいず製品	E: 665 P: 28.0 F: 23.9	塩 1.7 g
11月	建 国 記 念 の 日							
12月	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 バター	かいそう	E: 670 P: 25.7 F: 25.6	塩 1.7 g
13月	麦ごはん 鮭の香草焼き 野菜炒め 凍豆腐汁		牛乳 さけ ウインナー みそ しもとうふ	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	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 きゅうりにく 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 ぶ	くだもの	E: 628 P: 28.7 F: 18.5	塩 3.0 g
17月	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月	【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	塩 2.8 g
19月	【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		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 いら 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月	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 クリンピース 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	塩 2.7 g
23月	天 皇 誕 生 日							
24月	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	焼きそば あぶら さとう ごま こむぎこ	きのこ	E: 623 P: 31.1 F: 16.5	塩 3.6 g
25月	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	塩 3.3 g
26月	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 ごま	だいず製品	E: 675 P: 25.8 F: 28.5	塩 2.0 g
27月	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	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。

★ 白河市では、食育の一環として、子どもたちから薄味の習慣がたくよう「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。

令和8年2月 献立表

白河第五小学校

日 曜	献立名	血や肉・骨になる あかの仲間	熱や力のもとになる きいろの仲間	体の調子をととのえる みどりの仲間	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	☆せつぶんこんだて☆ むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのたつたあげ こまつなともやしのごまあえ すましじる / せつぶんまめ	牛乳 いわし 鶏肉 木綿豆腐 なると 節分豆	麦ごはん かつくり粉 中ざら糖 ごま 植物油 砂糖	こまつな もやし にんじん えのきたけ 干し椎茸	605 kcal 28.3 g 20.0 g 1.6 g
3火	新入生入学説明会のため給食はありません				
4水	むぎごはん ぎゅうにゅう やさしいふりかけ わかめとツナのあえもの おでん	牛乳 わかめ ツナ さつま揚げ ちくわ ミートボール 鶏肉	ひりかけごはん ごま油 砂糖	キャベツ にんじん もやし だいこん こんにゃく 干し椎茸	533 kcal 23.3 g 15.2 g 2.1 g
5木	★おねんせいはいほうきょうしつ★ まるパン ぎゅうにゅう メンチカツ まめツナサラダ / コンソメスープ	牛乳 メンチカツ わかめ ツナ 大豆 ウィンナー	丸パン 植物油 砂糖 ごま油 ごま	だいこん きゅうり にんじん えだまめ とうもろこし たまねぎ パセリ 干し椎茸	505 kcal 21.7 g 21.5 g 3.1 g
6金	ポークカレー ぎゅうにゅう かいそうサラダ ヨーグルト	豚肉 牛乳 海藻サラダ わかめ ヨーグルト	麦ごはん 植物油 じゃがいも ごま油 砂糖	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	660 kcal 20.5 g 24.5 g 3.1 g
9月	むぎごはん ぎゅうにゅう カジキカツ こまつなとごぼうのおかかあえ はくさいのみそしる	牛乳 カジキカツ かつお節 木綿豆腐	麦ごはん 植物油	ごぼう こまつな もやし ほうさい にんじん ねぎ	583 kcal 23.8 g 16.8 g 1.7 g
10火	★おねんせいはいほうきょうしつ★ カレーうどん ぎゅうにゅう たこナゲット マカロニサラダ	豚肉 牛乳 たこナゲット ロースハム	うどん(ワトメ) 植物油 マカロニ マヨネーズ(全卵型) 砂糖	ほうれんそう たまねぎ ねぎ にんじん 干し椎茸 しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	762 kcal 29.0 g 29.0 g 3.6 g
11水	建国記念の日				
12木	コッペパン ぎゅうにゅう ハートがたハンバーグ コールスローサラダ ミネストローネ / ハートがたゼリー	牛乳 ハンバーグ ロースハム ベーコン	コッペパン 砂糖 マヨネーズ(全卵型) マカロニ ダイスポテ ゼリー	キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり とうもろこし にんにく トマト パセリ	744 kcal 24.4 g 31.8 g 3.2 g
13金	授業参観のため給食はありません(お弁当の日)				
16月	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくのみそマヨやき だいこんとキャベツのサラダ きのこのみそしる	牛乳 鶏肉 木綿豆腐	麦ごはん マヨネーズ(全卵型) ごま油 砂糖	たまねぎ パセリ だいこん きゅうり キャベツ にんじん えのきたけ しめじ ねぎ	601 kcal 25.1 g 22.6 g 1.9 g
17火	やきそば ぎゅうにゅう ひじきのマリネ みかんゼリー	豚肉 牛乳 ひじき ロースハム チーズ	焼きそばめん 植物油 砂糖 ゼリー	しょうが もやし キャベツ たまねぎ にんじん	707 kcal 30.2 g 16.8 g 3.0 g
18水	<けんえんメニューのひ> むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのうめ いそあえ だまこじる	牛乳 いわしの梅煮 鶏肉	麦ごはん 白玉だんご	ほうれんそう もやし にんじん だいこん はくさい しめじ 干し椎茸	537 kcal 23.7 g 11.6 g 1.4 g
19木	コッペパン ぎゅうにゅう タンドリーチキン フレンチサラダ やさしいスープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ロースハム ベーコン	コッペパン 植物油 砂糖 ダイスポテ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん とうもろこし 干し椎茸 パセリ	618 kcal 29.2 g 20.7 g 3.1 g
20金	わかめごはん ぎゅうにゅう たれつきにくだんご ごますあえ しみどうろのみそしる	わかめ 牛乳 肉団子 凍り豆腐	わかめごはん ごま 砂糖 じゃがいも	キャベツ もやし にんじん だいこん ねぎ	521 kcal 19.9 g 14.4 g 2.3 g
23水	天皇誕生日				
24火	★1おねんせいワケエストこんだて★ しょうゆラーメン ぎゅうにゅう やきふた だいこんサラダ / クレープ	鶏肉 なると 牛乳 焼き豚 ツナ	中華めん(ワトメ) 植物油 ごま油 砂糖 クレープ	味付きメンマ しょうが にんにく ほうれんそう ねぎ だいこん きゅうり キャベツ にんじん	649 kcal 30.2 g 20.9 g 3.3 g
25水	★おねんせいはいほうきょうしつ★ むぎごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ(てりやきソース) こんにゃくサラダ / なめこのみそしる	牛乳 照り焼きソース入りハンバーグ ロースハム 木綿豆腐	麦ごはん	こんにゃく もやし きゅうり にんじん なめこ ねぎ	527 kcal 22.1 g 14.6 g 2.1 g
26木	さんしょくそぼろごはん ぎゅうにゅう のりとキャベツのさっぱりサラダ ワタンスープ ひとくちゼリー	鶏肉 牛乳 焼きのり なると	麦ごはん 砂糖 植物油 ワンタン 一口ゼリー	しょうが とうもろこし えだまめ キャベツ にんじん きゅうり 干し椎茸 ねぎ	542 kcal 20.9 g 14.8 g 2.0 g
27金	むぎごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ わふうサラダ とうろのみそしる	牛乳 鶏肉 わかめ 木綿豆腐	麦ごはん かつくり粉 植物油 ごま油 砂糖 じゃがいも	しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり だいこん	579 kcal 23.9 g 16.0 g 2.0 g
 <p>節分とは「季節の変わり目」のことで、「立春」の前日、つまり、冬の終わりの日であり、冬から春への節目の日です。 厄除けをして新しい年に幸運を呼び込むために、豆まきやいわしやヒイラギを玄関先にかざる等の行事が、日本各地で行われてきました。 また、巻きすしを、その年の恵方に向けて無言で食べることで幸運や無病息災を願います。 今年の恵方は、「南南東」です。</p>					
※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。 ※材料の都合により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。				2月の児童(8~9歳)の 栄養価平均	
				605 Kcal 24.8 g 19.5 g 2.5 g	



こんだてひょう



今月の給食目標 食事と文化について知ろう



白河市立関辺小学校

日	献立名	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	1献立 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	
2月	★節分献立★ 麦ご飯 牛乳 いわしのしょうが煮 豚肉 絹ごし豆腐 たまご 大豆	いわしのしょうが煮 豚肉 絹ごし豆腐 たまご 大豆	牛乳	麦ご飯 かたくり粉 ごま油 植物油	にんじん にら こまつな もやし たまねぎ	582 kcal 27.0 g 19.3 g 1.7 g
3日	白ごまタンタンうどん 牛乳 納豆と焼き豚のあえもの 果物(みかん)	鶏ひき肉 油揚げ 焼き豚	牛乳	うどん(りつめ) 植物油 ごま油 ごま	にんじん ピーマン ほうれんそう たまねぎ キャベツ ねぎ もやし みかん	644 kcal 29.7 g 21.5 g 3.0 g
4日	麦ご飯 牛乳 チキンと風カツ キャベツのサラダ わかめスープ	チキンカツ ベーコン	牛乳 わかめ	麦ご飯 砂糖 植物油 オリーブ油	にんじん キャベツ とうもろこし たまねぎ	615 kcal 20.1 g 21.6 g 2.3 g
5日	コッペパン 牛乳 フランクソース フロッキーサラダ 白菜スープ	フランクフルト ベーコン	牛乳	コッペパン 砂糖 植物油	フロッキー にんじん こまつな とうもろこし キャベツ ほくさい たまねぎ たけのこ 干し椎茸	545 kcal 21.7 g 23.9 g 2.6 g
6日	麦ご飯 牛乳 厚焼卵 大豆とひじきの煮物 じゃが芋のみそ汁	厚焼卵 大豆 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 ひじき わかめ	麦ご飯 じゃがいも 植物油	にんじん いんげん こまつな ごぼう こんにゃく ねぎ	579 kcal 26.8 g 17.1 g 2.4 g
9日	<減塩メニューの日> 麦ご飯 牛乳 鮭の塩焼き 塩こんぶあえ 根菜のごま汁	鮭 油揚げ	牛乳 塩昆布	麦ご飯 さといも 植物油 ごま油	にんじん こまつな キャベツ だいこん きゅうり しょうが ごぼう ねぎ	519 kcal 24.2 g 15.2 g 1.5 g
10日	焼きそば 牛乳 しゅうまい 海そうサラダ ぶどうゼリー	豚肉 しゅうまい 海藻サラダ ロースハム	牛乳	焼きそばめん 砂糖 ぶどうゼリー 植物油 ごま油	にんじん ピーマン フロッキー もやし キャベツ たまねぎ こんにゃく きゅうり	825 kcal 34.4 g 20.3 g 3.7 g
12日	食パン(2枚) 牛乳 ブラック&ホワイト 鶏のハーブ焼き フレンチサラダ コーンポタージュ	鶏肉 ロースハム ベーコン	牛乳	食パン チョコレート ジャム パン粉 砂糖 じゃがいも 植物油	フロッキー にんじん パセリ キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	661 kcal 30.8 g 25.3 g 3.4 g
13日	♡バレンタイン献立♡ チキンカレー 牛乳 シャキシャキサラダ クレープ(チョコ)	鶏肉	牛乳	麦ご飯 じゃがいも 砂糖 クレープ 植物油 有塩バター	にんじん えだまめ たまねぎ にんにく しょうが キャベツ れんこん きゅうり だいこん とうもろこし	756 kcal 22.9 g 31.3 g 2.9 g
16日	★白河センター献立★ 麦ご飯 牛乳 鶏肉のカレー揚げ 大豆サラダ じゃがいもと油揚げのみそ汁	鶏肉 大豆 油揚げ	牛乳 わかめ 煮干	麦ご飯 かたくり粉 砂糖 じゃがいも 植物油	こまつな にんじん もやし だいこん	593 kcal 26.5 g 19.5 g 2.2 g
17日	和風風のごスバゲティ 牛乳 ツナサラダ みかんゼリー	ベーコン ツナ	のり 牛乳	スバゲティ 砂糖 みかんゼリー 植物油 有塩バター	にんじん ほうれんそう たまねぎ しめじ 干し椎茸 マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり	716 kcal 24.7 g 28.7 g 1.9 g

日	献立名	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	1献立 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	
18日	麦ご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のごま和え なめこのみそ汁	豚肉 木綿豆腐 牛乳	麦ご飯 砂糖 ごま	ほうれんそう にんじん たまねぎ しょうが もやし なめこ ほくさい ねぎ	584 kcal 29.6 g 18.7 g 1.9 g	
19日	黒糖パン 牛乳 オムレツ コーンスローサラダ コーンスープ	オムレツ ロースハム たまご ベーコン	牛乳	黒糖パン 砂糖 かたくり粉 マヨネーズ(全卵 型) にんじん パセリ	572 kcal 20.7 g 26.0 g 3.4 g	
20日	わかめご飯 牛乳 はるまき もやしとニラのツナあえ 白菜と厚揚げのみそ汁	はるまき ツナ かつお節 生揚げ	牛乳 わかめ	わかめご飯 植物油 にら	もやし ほくさい ねぎ	637 kcal 21.1 g 25.9 g 2.7 g
24日	みそラーメン 牛乳 ぎょうざ もやしのラー油和え	豚ひき肉 ぎょうざ	牛乳	中華めん(りつめ) ごま ごま油 にんじん にら こまつな	にんにく しょうが もやし たまねぎ キャベツ ねぎ	618 kcal 27.2 g 21.1 g 2.8 g
25日	麦ご飯 牛乳 鶏の照り焼き れんこんのきんぴら 二ろたま汁	鶏肉 さつま揚げ 絹ごし豆腐 たまご	牛乳	麦ご飯 砂糖 ごま 植物油 にんじん にら	しょうが れんこん こんにゃく	599 kcal 33.0 g 19.5 g 2.2 g
26日	麦ご飯 牛乳 白身魚のみそマヨ焼き 切り干し大根のサラダ 豚汁	ホキ 豚肉 木綿豆腐	牛乳 わかめ	麦ご飯 砂糖 さといも マヨネーズ(全卵 型) 植物油 ごま油	にんじん たまねぎ きゅうり もやし だいこん だいこん ほくさい こんにゃく ねぎ	624 kcal 25.7 g 23.6 g 2.3 g
27日	麦ご飯 牛乳 たれ付肉団子 磯香和え おでん	肉団子 さつま揚げ ちくわ がんもどき	牛乳	麦ご飯 砂糖 ごま 植物油 にんじん	こまつな にんじん もやし だいこん こんにゃく	534 kcal 22.3 g 14.5 g 2.4 g



節分とは「季節の変わり目」のことで、「立春」の前日、つまり、冬の終わりの日であり、冬から春への節目の日です。
厄除けをして新しい年に幸運を呼び込むために、豆まきやいわしやヒイラギを玄関先にかざる等の行事が、日本各地で行われてきました。
また、巻きすしを、その年の恵方に向けて無言で食べることで幸運や無病息災を願います。
今年の恵方は、「南南東」です。

※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。**
※材料の都合により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。

2月の児童(8~9歳)の
栄養価平均

622 kcal
26.0 g
21.8 g
2.5 g



[2月 予定献立表]



表郷小学校

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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	
2月	麦ごはん	○	揚げ鶏のねぎソースかけ ブロッコリーのおかか和え 田舎汁	牛乳 鶏肉 かつお節 厚あげ	麦ごはん かたくり粉 油 ごま油 じゃがいも さとう	ねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん ごぼう だいこん こんにゃく	641 kcal 24.2 g 24.2 g 2.1 g	
3火	節分メニュー みそらーめん	○	シャキシャキサラダ 節分豆	牛乳 豚肉 なんと かつお節 節分豆	中華めん ごま油 ノンエッグマヨネーズ	にんじん もやし キャベツ なら ねぎ えだまめ とうもろこし レンコン ごぼう	598 kcal 27.7 g 20.3 g 2.7 g	
4水	麦ごはん	○	魚のみそマヨ焼き きんぴらごぼう 玉ねぎのみそ汁	牛乳 メルルーサ さつまあげ とうふ わかめ	麦ごはん さとう ごま ごま油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	パセリ ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ こまつな	545 kcal 24.0 g 14.9 g 2.3 g	
5木	コッペパン	○	マーシャルピーンズ チキングラタン フレンチサラダ キャベツスープ	牛乳 鶏肉 チーズ ロースハム ベー コン	コッペパン マーシャルピーンズ マカロニ バター 油 オリーブ油 さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし しめじ	654 kcal 28.4 g 31.1 g 3.5 g	
6木	お弁当の日(新入生体験入学)							
9月	減塩メニュー 麦ごはん	○	赤魚の香味焼き 切り干し大根の炒め物 とうふのみそ汁	牛乳 鶏肉 とうふ 赤魚	麦ごはん ごま油 さとう 油 じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ 切干しだいこん こまつな 干ししいたけ にんじん だいこん	543 kcal 26.4 g 14.0 g 1.9 g	
10火	カレーうどん	○	キャベツのこんぶ漬け ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 油あげ こんぶ	ソフトめん 油 小麦粉 ごま油 ぶどうゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ たまぎたけ キャベツ きゅうり	608 kcal 23.8 g 17.1 g 2.3 g	
11水	建国記念の日							
12木	ハニートースト	○	ブロッコリーサラダ ミネストローネ 果物(しらぬい)	牛乳 ロースハム 鶏肉	食パン はちみつ バター 油 さとう じゃがいも マカロニ オリーブ油	ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ パセリ しらぬい トマト	657 kcal 21.6 g 28.0 g 2.4 g	
13金	バレンタインメニュー 麦ごはん	○	ハートのハンバーグ サラスパ カレーコンソメスープ バレンタインデザート	牛乳 ウィンナー ハンバーグ	麦ごはん サラダスパゲティ ごま油 ごま油 さとう じゃがいも バレンタインデザート	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし ブロッコリー たまねぎ	643 kcal 21.5 g 16.5 g 2.0 g	
16月	麦ごはん	○	鶏肉のさっぱり焼き ごま和え じゃがもちスープ	牛乳 鶏肉 油あげ	麦ごはん さとう ごま おじゃがもちボール	しょうが にんにく ほうれんそう こまつな もやし にんじん とうもろこし ごぼう だいこん ねぎ	569 kcal 27.3 g 14.5 g 2.5 g	
17火	スパゲティナポリタン	○	コールスローサラダ みかんゼリー	牛乳 ロースハム チキンハム	ソフトめん オリーブ油 バター 小麦粉 みかんゼリー	にんじん たまねぎ たもぎたけ ピーマン トマト キャベツ とうもろこし きゅうり	571 kcal 22.0 g 15.3 g 2.7 g	
18水	麦ごはん	○	さばのピリ辛焼き 磯和え みそ煮込みおでん	牛乳 さば のり がんもどき さつまあげ ちくわ 鶏肉	麦ごはん ごま油 じゃがいも さとう	ねぎ こまつな もやし にんじん だいこん 干ししいたけ こんにゃく	615 kcal 31.3 g 19.4 g 2.5 g	
19木	コッペパン	○	チリコンカン イタリアンサラダ コンソメスープ	牛乳 大豆 ミックスピーンズ 豚肉 ツナ ベーコン	コッペパン 油 じゃがいも	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん パセリ トマト	525 kcal 28.8 g 21.4 g 2.6 g	
20金	麦ごはん	○	にらまんじゅう もやしのナムル 八宝菜	牛乳 にらまんじゅう 豚肉 いか	麦ごはん さとう ごま油 ごま かたくり粉	もやし きゅうり にんじん きくらげ はくさい たまねぎ たけのこ チンゲン菜 干ししいたけ	554 kcal 22.6 g 14.9 g 2.0 g	
23月	天皇誕生日							
24火	わかめうどん	○	ちくわの磯辺揚げ ごぼうサラダ	牛乳 なんと わかめ 鶏肉 油あげ ちくわ あおのり 大豆	ソフトめん 小麦粉 油 ごま	ねぎ ごぼう たもぎたけ にんじん きゅうり キャベツ	601 kcal 28.6 g 16.7 g 2.6 g	
25水	麦ごはん	○	豚肉のアップルソース焼き 和風サラダ 大根のみそ汁	牛乳 豚肉 かつお節 わかめ とうふ	麦ごはん さとう ごま 油 じゃがいも	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり だいこん ねぎ	573 kcal 23.5 g 19.8 g 2.0 g	
26木	麦ごはん	○	かつおのみそがらめ 千草あえ さといものみそ汁	牛乳 たまご とうふ かつお	麦ごはん 油 さとう かたくり粉 さといも	しょうが ほうれんそう もやし にんじん はくさい だいこん こまつな	556 kcal 25.3 g 14.6 g 2.1 g	
27金	三色ごはん	○	かみかみあえ なめこのみそ汁 ピーチゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 さきいか とうふ	麦ごはん さとう 油 じゃがいも ピーチゼリー	えだまめ とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん だいこん しょうが なめこ ねぎ	575 kcal 24.1 g 14.6 g 2.6 g	
※ 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、市の測定機で放射性物質の検査を行い、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。							月平均栄養価	
							590.0 kcal 25.4 g 18.7 g 2.4 g	



[2月 予定献立表]



表郷中学校

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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	麦ごはん	○	牛肉入りコロッケ もやしのひき肉炒め 芋だんご汁	牛乳 牛肉 鶏肉 大豆ミート 豚肉	麦ごはん 油 マロニー かたくり粉 ごま油 ひとくちいもち じゃがいも	にんじん もやし にら はくさい しめじ ねぎ	815 kcal 27.8 g 21.6 g 2.9 g
3火	節分メニュー みそらーめん	○	中華サラダ 節分豆	牛乳 豚肉 なたと 中華くらげ 節分豆	中華めん ごま油 はるさめ ごま さとう 油	にんじん キャベツ にら ねぎ きゅうり もやし	714 kcal 32.2 g 17.9 g 2.7 g
4水	麦ごはん	○	さばの南部焼き ほうれん草のおひたし 豚汁	牛乳 さば かつお節 豚肉 豆腐	麦ごはん ごま さとう じゃがいも	ほうれんそう にんじん もやし ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	776 kcal 32.8 g 18.4 g 2.9 g
5木	コッペパン	○	ミンチカツ フレンチサラダ シチュー	牛乳 チキンハム 鶏肉	コッペパン 油 オリーブ油 さとう じゃがいも	キャベツ きゅうり 玉葱 とうもろこし にんじん しめじ	766 kcal 32.3 g 28.3 g 3.1 g
6金	麦ごはん	○	五目厚焼き玉子 野菜のごま酢和え 肉じゃが	牛乳 厚焼き玉子 チキンハム 豚肉	麦ごはん さとう ごま油 ごま じゃがいも 油 車ふ	ほうれんそう もやし にんじん キャベツ 玉葱 こんにゃく さやいんげん 干ししいたけ	747 kcal 29.6 g 22.5 g 2.5 g
9月	麦ごはん	○	たらのごま味噌焼き 切り干し大根の炒め物 豆腐のみそ汁	牛乳 まだら 鶏肉 豆腐	麦ごはん ごま さとう 油 じゃがいも	切り干しだいこん こまつな 干ししいたけ にんじん だいこん	742 kcal 31.8 g 17.4 g 2.9 g
10火	五目うどん	○	ちくわの磯辺揚げ キャベツの昆布漬け	牛乳 鶏肉 油あげ なたと 昆布 ちくわの磯辺あげ	ソフト麺 油 ごま油	にんじん ごぼう ねぎ こまつな キャベツ きゅうり 干ししいたけ	830 kcal 33.8 g 26.8 g 3.4 g
11水	建国記念の日						
12木	3-1リクエストメニュー ハニートースト	○	ツナサラダ ミネストローネ	牛乳 ツナ 鶏肉	食パン はちみつ バター 油 さとう じゃがいも マカロニ オリーブ油	ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし 玉葱 パセリ トマト	785 kcal 27.8 g 29.7 g 3.1 g
13金	3-2リクエストメニュー 麦ごはん	○	から揚げ 海藻サラダ にら玉みそ汁 ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 海藻ミックス 豆腐 卵	麦ごはん かたくり粉 油 ぶどうゼリー	だいこん きゅうり キャベツ にんじん えのきたけ にら	779 kcal 34.2 g 20.0 g 3.5 g
16月	減塩メニュー 麦ごはん	○	金山納豆 ほうれん草のいりごまあえ みそ煮込みおでん	牛乳 納豆 がんもどき 鶏肉 ちくわ	麦ごはん ごま ごま油 じゃがいも さとう	ほうれんそう もやし にんじん だいこん 干ししいたけ こんにゃく	713 kcal 30.7 g 20.6 g 2.4 g
17火	スパゲティナポリタン	○	コールスローサラダ みかんゼリー	牛乳 チキンハム ウインナー	オリーブ油 バター 小麦粉 油 さとう みかんゼリー	にんじん 玉葱 マッシュルーム ピーマン トマト キャベツ とうもろこし きゅうり	812 kcal 31.7 g 16.7 g 2.7 g
18水	麦ごはん	○	鶏肉のさっぱり焼き おひたし のっぺい汁	牛乳 鶏肉 わかめ かつお節 油あげ	麦ごはん さとう さといも かたくり粉	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん 干ししいたけ だいこん ねぎ	757 kcal 33.1 g 13.5 g 3.0 g
19木	コッペパン	○	チリコンカン イタリアンサラダ コンソメスープ	牛乳 大豆 ミックスビーンズ 豚肉 ツナ	食パン 油 じゃがいも	玉葱 キャベツ だいこん きゅうり にんじん パセリ とうもろこし トマト	751 kcal 35.3 g 23.5 g 2.9 g
20金	麦ごはん	○	ぎょうざ もやしのナムル 八宝菜	牛乳 豚肉 いか ぎょうざ	麦ごはん さとう ごま油 ごま かたくり粉	もやし ほうれんそう にんじん はくさい 玉葱 たけのこ チンゲン菜 干ししいたけ	769 kcal 26.9 g 19.3 g 3.0 g
23月	天皇誕生日						
24火	繰替休業日						
25水	麦ごはん	○	豚肉のアップルソース焼き 和風サラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 かつお節 厚あげ	麦ごはん さとう ごま 油 じゃがいも	しょうが 玉葱 キャベツ にんじん きゅうり だいこん こまつな ねぎ	784 kcal 29.8 g 24.0 g 2.5 g
26木	麦ごはん	○	かつおのみそがらめ 干草あえ 真沢山汁	牛乳 卵 豆腐 かつお	麦ごはん 油 さとう ごま かたくり粉 さといも	しょうが ほうれんそう もやし にんじん はくさい だいこん こまつな	718 kcal 31.1 g 16.7 g 2.5 g
27金	受験応援メニュー カツカレー	○	こんにゃくサラダ ヨーグルト	牛乳 チーズ チキンカツ かまぼこ ヨーグルト	麦ごはん じゃがいも 油 さとう ごま油 ごま	玉葱 にんじん きゅうり えだまめ	869 kcal 30.6 g 24.1 g 3.8 g
							772.0 kcal 31.3 g 21.2 g 3.0 g

※ 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、市の測定機で放射性物質の検査を行い、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。

月平均栄養価



2月 給食よていこんだてひょう



令和7年度

白河市立小野田小学校

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	家で食べてほしい食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	<かみかみ献立> 三色丼	○	豆のサラダ 玉ねぎのみそ汁 国産オレンジ(はるか)	牛乳 鶏肉 豚肉 たまご 牛乳 大豆 油揚げ 煮干し	ごはん 油 さとう じゃがいも	しょうが えだまめ キャベツ にんじん ブロッコリー 玉ねぎ 小松菜 はるか	かいそう	621 kcal 26.4 g 19.3 g 2.0 g
3火	<節分にちなんだ献立> ごはん	○	いわしのみそ煮 千草あえ のっぺい汁 福豆	牛乳 いわしのみそ煮 鶏肉 油揚げ 福豆	ごはん さとう ごま さとも かたくり粉	小松菜 にんじん もやし 干しいたけ 大根 ねぎ	くだもの	570 kcal 25.7 g 14.7 g 1.9 g
4水	ごはん	○	鶏肉のレモンソースがけ ひじきのマリネ じゃがいものみそ汁	牛乳 鶏肉 ひじき ロースハム 煮干し	ごはん かたくり粉 油 さとう じゃがいも	コーン キャベツ 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	にゅう せいひいん	569 kcal 24.4 g 15.6 g 2.2 g
5木	マーボーめん	○	パオズ 大根サラダ	牛乳 豆腐 豚肉 パオズ わかめ	中華めん ごま油 さとう かたくり粉	たけのこ 玉ねぎ にんじん もやし たら ねぎ にんにく しょうが 大根 コーン	くだもの	645 kcal 30.3 g 19.7 g 2.9 g
6金	ごはん	○	ばら焼き もやしの香味あえ けんちん汁	牛乳 豚肉 カニかま 豆腐	ごはん さとう 油 ごま ごま油 さとも	玉ねぎ こんにゃく ピーマン にんにく しょうが りんご ねぎ もやし キャベツ きゅうり 大根 にんじん 干しいたけ ごぼう	たまご	575 kcal 25.5 g 15.9 g 2.2 g
9月	ごはん	○	ハンバーグデミグラスソース コーンサラダ 小松菜と油揚げのみそ汁	牛乳 ハンバーグ 油揚げ 煮干し	ごはん バター さとう じゃがいも	キャベツ コーン にんじん 大根 小松菜 ねぎ	まめるい	587 kcal 20.6 g 18.3 g 2.1 g
10火	<セルフサンドパン> せわれコッペパン	○	ロングウインナー・ケチャップ ポテトサラダ コンソメジュリアンヌ	牛乳 ロングウインナー ベーコン	コッペパン じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ にんじん きゅうり 白菜 セロリ	さかな	646 kcal 22.2 g 33.2 g 2.1 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 ごま ごま油 さとう	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン きゅうり	かいそう	679 kcal 26.6 g 17.2 g 2.6 g
13金	ポークカレーライス	○	コールスローサラダ プリン	牛乳 豚肉	ごはん じゃがいも 油 プリン	玉ねぎ にんじん パセリ りんご しょうが にんにく キャベツ コーン	たまご	724 kcal 21.6 g 22.3 g 2.9 g
16月	<6年生が考えた献立> ごはん	○	春巻き 小松菜のナムル 中華たまごスープ 一口いちごゼリー	牛乳 春巻き 卵 わかめ	ごはん 油 ごま油 さとう ごま かたくり粉 一口いちごゼリー	小松菜 大根 にんじん にんにく 玉ねぎ 干しいたけ	さかな	587 kcal 15.8 g 21.1 g 2.0 g
17火	食パン	○	マーシャルピンズ タンドリーチキン イタリアンサラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ウインナー	食パン マーシャルピンズ じゃがいも	にんにく キャベツ コーン にんじん 玉ねぎ パセリ	かいそう	593 kcal 26.1 g 23.0 g 2.3 g
18水	<せんいたつぷり献立> ごはん	○	納豆 もみ漬け じゃがいものそぼろ煮	牛乳 納豆 わかめ 鶏肉	ごはん ごま じゃがいも さとう かたくり粉 油	大根 キャベツ にんじん しょうが 玉ねぎ たけのこ えだまめ	にゅう せいひいん	605 kcal 26.9 g 15.4 g 2.3 g
19木	わかめうどん	○	ちくわのいそべ揚げ ごま酢あえ	牛乳 鶏肉 なんと わかめ ちくわ あおのり 油揚げ	ソフト麺 小麦粉 油 さとう ごま油 ごま	小松菜 にんじん ごぼう 干しいたけ ねぎ もやし ピーマン	まめるい	569 kcal 26.2 g 15.4 g 2.9 g
20金	<減塩献立> ごはん	○	さばの照り焼き いそあえ 根菜のごま汁	牛乳 さば のり 油揚げ 煮干し	ごはん さとう さとも ごま	しょうが ほうれん草 もやし にんじん 大根 ごぼう ねぎ	たまご	565 kcal 23.9 g 18.0 g 2.0 g
24火	フルーツクリームパン	○	肉だんご グリーンサラダ 白菜のスープ	牛乳 肉だんご ベーコン	コッペパン ホイップクリーム みかん	キャベツ きゅうり にんじん 白菜 玉ねぎ パセリ	かいそう	711 kcal 20.7 g 34.9 g 2.7 g
25水	ごはん	○	赤魚の三味焼き 切り干し大根の炒め煮 豆腐のみそ汁	牛乳 赤魚 さつま揚げ 豆腐 煮干し	ごはん 油 ごま さとう	ねぎ しょうが 切り干し大根 にんじん 干しいたけ いんげん 大根 小松菜	くだもの	557 kcal 24.1 g 15.5 g 2.3 g
26木	みそラーメン	○	ひじき入りシューマイ もやしのラー油和え	牛乳 豚肉 ひじき入りシューマイ	中華めん 油 ごま油 ごま	にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ もやし にんにく しょうが 小松菜	にゅう せいひいん	563 kcal 26.6 g 16.5 g 3.4 g
27金	ごはん	○	メンチカツ スパゲティサラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳 メンチカツ 厚揚げ 煮干し	ごはん スパゲティ 油 ごま油 さとう ごま	キャベツ にんじん きゅうり コーン 白菜 小松菜 ねぎ	さかな	616 kcal 20.6 g 20.8 g 2.1 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。

今月の行事

節分



どうして節分に豆をまくの？

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追い払って福を呼び込んだそうです。

節分の日、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか？

2月栄養価平均 エネルギー610kcal たんぱく質24.1g 脂質19.8g 食塩相当量2.4g

～6年生が考えた献立について～
10月に「3つの栄養をバランスよく食べよう」という食育を6年生で実施しました。たんぱく質・無機質、脂質、ビタミンをそろえた食事がバランスがよいということを学習した後、給食の献立を考えました。その中から抜粋して1月から6年生が考えた献立を提供します。2月も楽しみにしててください。





2月 給食よていこんだてひょう



令和7年度

白河市立釜子小学校

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	<かみかみ献立> ごはん	○	かむふりかけ 揚げギョウザ 小松菜のナムル 八宝菜	牛乳 ギョウザ ひき割り大豆 豚肉 いか	ごはん 油 ごま油 さとう ごま かたくり粉	小松菜 もやし にんじん にんにく しょうが 白菜 チンゲン菜 玉ねぎ たけのこ	608 kcal 23.1 g 20.7 g 2.4 g
3火	<節分にちなんだ献立> ごはん	○	いわしの梅煮 かみかみサラダ のっぺい汁 福豆	牛乳 いわしの梅煮 さきいか 鶏肉 油揚げ なたと 福豆	ごはん さとう ごま油 ごま さといも かたくり粉	切り干し大根 キャベツ きゅうり にんじん 干しいたけ 大根 ねぎ	580 kcal 25.9 g 16.6 g 2.2 g
4水	ごはん	○	ばら焼き いそあえ 厚揚げのみそ汁 みかんゼリー	牛乳 豚肉 厚揚げ 煮干し	ごはん さとう 油 みかんゼリー	玉ねぎ こんにゃく ピーマン にんにく しょうが ほうれん草 もやし にんじん 大根 小松菜 ねぎ	580 kcal 24.7 g 16.8 g 2.1 g
5木	マーボーめん	○	シュウマイ わかめサラダ	牛乳 豆腐 豚肉 シュウマイ わかめ	中華めん ごま油 さとう かたくり粉	たけのこ 玉ねぎ にんじん もやし たら ねぎ にんにく しょうが 大根 小松菜	626 kcal 29.1 g 19.9 g 3.2 g
6金	ごはん	○	赤魚の三味焼き 塩昆布あえ おでん 国産オレンジ(しらぬい)	牛乳 赤魚 塩こんぶ 鶏肉 さつま揚げ こんぶ	ごはん 油 ごま さとう ごま油	ねぎ しょうが キャベツ 大根 きゅうり にんじん こんにゃく しらぬい	587 kcal 26.1 g 15.6 g 2.2 g
9月	<減塩献立> ビビンバ丼	○	チンゲン菜のスープ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 たまご 豆腐	ごはん ごま油 さとう もも パイナップル みかん マスカットゼリー	にんにく しょうが 大根 もやし ほうれん草 にんじん チンゲン菜 えのき ねぎ パナナ	566 kcal 21.7 g 13.7 g 1.5 g
10火	コッペパン	○	ブラック&ホワイト(チョコ) 照り焼きチキン イタリアンサラダ コーンポタージュ	牛乳 照り焼きチキン ベーコン 生クリーム	コッペパン ブラック&ホワイト バター	キャベツ ブロッコリー きゅうり にんじん 玉ねぎ コーン パセリ	702 kcal 28.2 g 30.9 g 2.8 g
12木	焼きそば	○	にらまんじゅう 中華サラダ	牛乳 豚肉 にらまんじゅう 中華くらげ	焼きそば 油 マロニー ごま ごま油 さとう	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン きゅうり	634 kcal 27.8 g 15.8 g 3.0 g
13金	ポークカレーライス	○	コールスローサラダ プリン	牛乳 豚肉 チーズ	ごはん じゃがいも 油 プリン	玉ねぎ にんじん パセリ りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	715 kcal 20.9 g 22.5 g 2.9 g
16月	ごはん	○	ヤンニョムチキン 大根サラダ ワンタンスープ	牛乳 鶏肉 わかめ	ごはん かたくり粉 油 さとう ごま ごま油 ワンタン	しょうが ねぎ 大根 小松菜 にんじん コーン もやし たら 白菜	612 kcal 23.2 g 20.1 g 2.3 g
17火	<せんいたつぷり献立> 食パン	○	はちみつ&マーガリン フレンチサラダ ビーフシチュー いちごジュレ	牛乳 牛肉	食パン はちみつ&マーガリン 油 さとう じゃがいも いちごジュレ	キャベツ にんじん きゅうり コーン にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	692 kcal 25.1 g 26.1 g 2.9 g
18水	<6年生が考えた献立> ごはん	○	サバのみそ煮 もやしの香味あえ なめこ汁	牛乳 サバのみそ煮 糸かまぼこ 豆腐 煮干し	ごはん ごま さとう ごま油 じゃがいも	もやし キャベツ きゅうり にんじん なめこ 白菜 ねぎ	581 kcal 21.8 g 19.3 g 2.4 g
19木	わかめうどん	○	手作りかき揚げ ごま酢あえ	牛乳 わかめ 鶏肉 なたと ちくわ 油揚げ	ソフトめん 小麦粉 油 さとう ごま油 ごま	干しいたけ にんじん ごぼう ねぎ 玉ねぎ コーン たら もやし ピーマン	557 kcal 23.7 g 14.5 g 2.8 g
20金	弁当持参日						
24火	フルーツクリームパン	○	肉だんご ブロッコリーのサラダ ファイバースープ	牛乳 肉だんご ベーコン	コッペパン ホイップクリーム みかん	ブロッコリー きゅうり にんじん コーン かんてん 白菜 小松菜 えのき	698 kcal 22.6 g 35.6 g 2.7 g
25水	<6年生が考えた献立> ごはん	○	アジフライ ほうれん草のごまあえ 豚汁	牛乳 アジフライ 豚肉 豆腐	ごはん 油 ごま さとう さといも	ほうれん草 もやし にんじん 大根 ごぼう こんにゃく ねぎ	582 kcal 23.4 g 17.5 g 2.3 g
26木	みそラーメン	○	バンバンジーサラダ りんごゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉	中華めん ごま油 りんごゼリー	にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ もやし たら にんにく しょうが きゅうり	566 kcal 27.1 g 15.3 g 2.8 g
27金	ごはん	○	鶏肉のごまみそあえ キャベツの浅漬け 凍り豆腐のみそ汁	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 煮干し	ごはん かたくり粉 油 さとう ごま じゃがいも	しょうが こんにゃく キャベツ きゅうり にんじん 大根 小松菜	585 kcal 24.1 g 15.6 g 2.3 g

計17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。

今月の行事

節分

どうして節分に豆をまくの？

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追い払って福を呼び込んだそうです。

節分の日、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか？



2月栄養価平均 エネルギー616kcal たんぱく質24.6g 脂質19.8g 食塩相当量2.5g

～6年生が考えた献立について～

12月に「給食の献立を考えよう」という食育を6年生で実施しました。5つの食品群を復習した後、「栄養バランス」「彩り」「料理の組み合わせ」「旬の食材の使用」など、献立を立てる時のポイントを説明し、それぞれ給食の献立を考えました。その中から抜粋して2月と3月の給食で6年生が考えた献立を提供します。楽しみにしていてください。





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 なら 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 なた 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 なら 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。

