

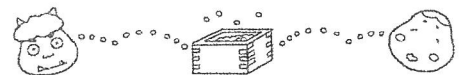
2月

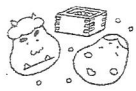
令和7年 学校給食予定献立表

白河市学校給食センター

月	火	水	木	金
3 白二中	4 みさか小 白二中	5 『節分になんだ献立』	6	7 五箇小 南中
味付のり ごぼうと大豆のサラダ / 鶏の咖喱揚げ ごはん なめこ汁 	チーズサラダ / 手作りハンバーグデミグラスソースがけ 丸パン ほうれん草のスープ 	黒糖福豆 ごまあえ / いわしのかば焼き ごはん すまし汁 	大根ツナサラダ / じゃがくん 白ごまタンタンうどん 	『減塩メニューの日』 白菜のおかかあえ / サケのみそマヨ焼き ごはん ちくぜん煮
10 白三小 小田川小	11	12	13	14
ミニプリン ネモークチキンと豆のサラダ / ごはんに具をのせましょう 三色ごはん 白菜と肉団子のスープ 	建国記念の日 	五目きんぴら / 白身魚の香味揚げ ごはん 白玉汁 	糸こんにゃく / 肉まん みそラーメン 	チョコクレープ / 海藻サラダ チキンカレーライス
17	18	19	20	21 五箇小
杏仁豆腐 チンゲン菜と切干大根のナムル / 春巻き ごはん 中華すいとん 	ツナオムレツ / ケチャップソースがけ 食パン はちみつ&マーガリン / パンプキンポターージュ 	五目ビーフ / 鶏のから揚げ ごはん ワンタンスープ 	ヨーグルト / ひじきのサラダ スパゲティナポリタン 	もやしとにら / 白花生のソナあえ / コロッケソース ごはん 大根のみそ汁
24	25	26	27	28
振替休日 	ミルメーク いちご / 焼きそば 背割れコッペパン / ファイバースープ 	もやしのひき肉炒め / なつとう ごはん 豚汁 	『ふくしま健康応援メニュー』 キムチあえ / シューマイ ごはん にらと鶏団子の中華風みそ汁 	『受験応援献立』 いよかんゼリー / キヤベツのソースカツ ごはん 具だくさん汁

※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。
 ☆日付隣の学校名は給食なしの学校です。





令和7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			エネルギー	たんぱく質	
3月	ごはん 牛乳 味付のり 鶏のカレー揚げ ごぼうと大豆のサラダ なめこ汁	牛乳 味付のり 鶏肉 大豆 豆腐	ごぼう 人参 きゅうり キャベツ なめこ 白菜 ねぎ	ごはん 片栗粉 揚げ油 すりごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	593・710 Kcal 25.0・29.1 g 18.3・20.4 g 2.1・2.3 g	白二中						
4火	丸パン 牛乳 手作りハンバーグデミグラスソースがけ チーズサラダ ほうれん草のスープ	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 卵 チーズ ベーコン	玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン ほうれん草 人参	丸パン パン粉 バター 砂糖 片栗粉 米サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	710・867 Kcal 29.8・36.0 g 25.4・29.5 g 3.3・4.1 g	みさか小 白二中						
5水	『節分にちなんだ献立』 ごはん 牛乳 いわしのかば焼き ごまあえ すまし汁 黒糖福豆	牛乳 いわし 鶏肉 豆腐 かまぼこ 黒糖福豆	小松菜 もやし 人参 たもぎ茸 ほうれん草	ごはん 片栗粉 揚げ油 砂糖 すりごま ねりごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	633・755 Kcal 27.3・32.0 g 21.9・25.0 g 2.2・2.6 g							
6木	白ごまタンタンうどん 牛乳 じゃがくん 大根ツナサラダ	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ わかめ ツナ	玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ ピーマン 大根 きゅうり	ソフト麺 米サラダ油 ねりごま すりごま 砂糖 じゃがいも 揚げ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	759・972 Kcal 29.3・36.8 g 28.0・32.5 g 2.9・3.5 g							
7金	『減塩メニューの日』 ごはん 牛乳 サケのみそマヨ焼き 白菜のおかかあえ ちくぜん煮	牛乳 サケ かつお節 鶏肉 厚揚げ	パセリ 白菜 ほうれん草 人参 大根 筍 れんこん いんげん 干しいたけ こんにやく	ごはん マヨネーズ 米サラダ油 すりごま いりごま 里芋 砂糖	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	638・763 Kcal 28.9・34.2 g 20.2・23.0 g 1.7・2.0 g	五箇小 南中						
10月	三色ごはん 牛乳 スモークチキンと豆のサラダ 白菜と肉団子のスープ ミニプリン	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 スモークチキン 大豆 肉団子	しょうが 枝豆 コーン キャベツ 人参 ブロッコリー レモン果汁 白菜 干しいたけ	ごはん 砂糖 マロニー ミニプリン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	606・719 Kcal 24.0・28.3 g 16.6・18.5 g 1.8・2.1 g	白三小 小田川小						
12水	ごはん 牛乳 白身魚の香味揚げ 五目きんぴら 白玉汁	牛乳 ホキ 豚肉 鶏肉 油揚げ	しょうが ねぎ ごぼう 人参 いんげん れんこん 干しいたけ こんにやく 大根 ほうれん草	ごはん いりごま 片栗粉 揚げ油 米サラダ油 砂糖 白玉団子	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	669・798 Kcal 26.6・31.1 g 19.5・21.8 g 2.4・2.7 g							
13木	みそラーメン 牛乳 肉まん 糸こんにゃく	牛乳 豚肉 肉まん 糸かまぼこ	キャベツ 人参 もやし ねぎ コーン じゃが しょうが にんにく きゅうり 糸こんにやく	中華麺 いりごま ごま油 ラー油 米サラダ油 砂糖	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	682・837 Kcal 27.8・34.5 g 18.8・21.0 g 3.5・4.1 g							
14金	チキンカレーライス 牛乳 海藻サラダ チョコクレープ	牛乳 鶏肉 シュレットチーズ 海藻	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 パセリ 水菜 キャベツ 大根 コーン	ごはん 米サラダ油 じゃがいも 砂糖 ごま油 チョコクレープ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	747・876 Kcal 20.8・23.9 g 27.3・30.4 g 2.9・3.5 g							
17月	ごはん 牛乳 春巻き チンゲン菜と切干大根のナムル 中華すいとん 杏仁豆腐	牛乳 春巻き わかめ 豚肉	切干大根 チンゲン菜 人参 きゅうり 白菜 ねぎ 干しいたけ 小松菜	ごはん 揚げ油 砂糖 ごま油 すりごま すいとん 杏仁豆腐	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	711・829 Kcal 18.4・21.8 g 23.3・23.7 g 2.3・2.7 g							
18火	食パン 牛乳 はちみつ&マーガリン オムレツケチャップソースがけ ツナサラダ パンプキンポタージュ	牛乳 オムレツ ツナ ベーコン	マッシュルーム キャベツ 人参 大根 玉ねぎ コーン かぼちゃ パセリ	食パン 砂糖 片栗粉 はちみつ&マーガリン マヨネーズ 小麦粉 バター	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	730・871 Kcal 28.2・33.6 g 27.5・31.5 g 3.0・3.8 g							
19水	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ 五目ビーフン ワンタンスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉	しょうが 人参 小松菜 キャベツ 干しいたけ もやし ねぎ じゃが	ごはん 片栗粉 揚げ油 ビーフン いりごま 砂糖 米サラダ油 ごま油 ワンタン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	633・761 Kcal 24.8・29.3 g 19.9・22.6 g 2.4・2.9 g							
20木	スパゲティナポリタン 牛乳 ひじきのサラダ ヨーグルト	牛乳 ベーコン ひじき ハム ヨーグルト	にんにく 玉ねぎ 人参 たもぎ茸 ピーマン パセリ きゅうり 枝豆 コーン	スパゲティ バター 小麦粉 片栗粉 米サラダ油 砂糖	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	711・832 Kcal 26.9・31.0 g 18.8・20.9 g 2.9・3.4 g							
21金	ごはん 牛乳 白花豆コロッケ(ソース) もやしとにらのツナあえ 大根のみそ汁	牛乳 白花豆コロッケ ツナ かつお節 厚揚げ	もやし じゃが 大根	ごはん 揚げ油 じゃがいも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	605・743 Kcal 21.0・25.1 g 17.6・20.0 g 2.1・2.4 g	五箇小						
25火	背割れコッペパン 牛乳 ミルメーク 焼きそば ファイバースープ いちご	牛乳 豚肉 ベーコン	干しいたけ 人参 キャベツ もやし にんにく かんぴょう 寒天 白菜 小松菜 しめじ いちご	コッペパン 焼きそば麺 米サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	669・806 Kcal 24.7・29.5 g 18.3・20.9 g 2.9・3.6 g							
26水	ごはん 牛乳 なつとう もやしのひき肉炒め 豚汁	牛乳 納豆 豚ひき肉 大豆 豆腐	人参 もやし じゃが 大根 白菜 こんにやく ねぎ	ごはん マロニー 片栗粉 ごま油 米サラダ油 じゃがいも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	649・768 Kcal 28.8・33.0 g 21.2・23.6 g 1.5・1.7 g							
27木	『ふくしま健康応援メニュー』 ごはん 牛乳 シューマイ キムチあえ にらと鶏団子の中華風みそ汁	牛乳 シューマイ 肉団子 豆腐	白菜 きゅうり 玉ねぎ にら 人参 えのき ねぎ	ごはん ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	606・752 Kcal 20.7・24.8 g 21.2・25.9 g 2.1・2.6 g							
28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 具だくさん汁 いよかんゼリー	牛乳 ロースとんかつ 厚揚げ	レモン果汁 キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 れんこん ねぎ	ごはん 揚げ油 砂糖 米サラダ油 じゃがいも いよかんゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	691・834 Kcal 19.7・23.5 g 20.6・23.9 g 2.6・3.1 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。

小学校栄養価平均 エネルギー665Kcal たんぱく質25.1g 脂質21.2g 食塩相当量2.4g

中学校栄養価平均 エネルギー802Kcal たんぱく質29.8g 脂質24.0g 食塩相当量2.9g



学校給食の
レシピ紹介

2月13日の
献立より

<糸こんにゃく>

○材料 4人分

糸こんにやく	60g	しょうゆ	小さじ2
もやし	60g	砂糖	小さじ1
きゅうり	40g	酢	小さじ1
にんじん	20g	ごま油	小さじ1/2
カニかまぼこ	40g	トウバンジャン	少々

○作り方

- ①糸こんにやくは食べやすい長さに切り、にんじんは千切りにして、糸こんにやくともやし・にんじんをそれぞれ下ゆでし水冷します。
- ②きゅうりは千切りにし、塩もみ(分量外)して水を絞ります。
- ③★の調味料を合わせてドレッシングを作り、①、②、割いたカニかまぼこよくあえて出来上がりです！