

# 2月学校給食献立予定表

令和6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
1 木	黒糖パン メンチカツ 大根サラダ クリームシチュー	牛乳 ぎゅうにく ロースハム とりにく ベーコン	だいこん レタス きゅうり たまねぎ にんじん マッシュルーム かぶ パセリ	こくとうパン あぶら じゃがいも こむぎこ パター パンこ	さかな	E: 726 P: 28.1 F: 26.8	塩 2.1 g
2 金	【節分 行事食】 麦ごはん いわしのかば焼き ツナ和え なめこ汁 節分豆	牛乳 いわし ツナ とうふ みそ だいず	キャベツ たまねぎ こまつな にんじん なめこ だいこん ねぎ	むぎごはん あぶら じゃがいも さとう	かいそう	E: 618 P: 25.9 F: 18.2	塩 2.1 g
5 月	麦ごはん イカのカレー焼き 厚揚げと豚肉のみそ炒め 白菜汁	牛乳 イカ ぶたにく あぶらあげ あつあげ みそ	にんじん たまねぎ たけのこ ビーマン はくさい だいこん えのきたけ ねぎ	むぎごはん さとう でんぷん あぶら	たまご	E: 594 P: 25.6 F: 17.7	塩 2.3 g
6 火	親子うどん 野菜と豆腐のナゲット 野菜炒め	牛乳 とりにく たまご とうふ ウインナー	にんじん ねぎ たまねぎ ごぼう ほうれんそう キャベツ もやし ビーマン	ソフトめん あぶら	さかな	E: 638 P: 27.2 F: 24.0	塩 3.0 g
7 水	わかめごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきのツナサラダ 小松菜汁	牛乳 みそ ぶたにく わかめ ひじき ツナ だいず あぶらあげ	しょうが たまねぎ パセリ にんじん こまつな だいこん	ごはん マヨネーズ じゃがいも	きのこ	E: 648 P: 28.5 F: 22.4	塩 3.1 g
8 木	コッペパン いちごマーガリン かぼちゃグラタン キャベツサラダ ミネストローネ	牛乳 ぶたにく チーズ だいふくまめ きんときまめ ベーコン だいず	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ フロccoliー ビーマン トマト パセリ	コッペパン パター マカロニ ジャム マーガリン こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	かいそう	E: 682 P: 25.3 F: 26.6	塩 2.5 g
9 金	麦ごはん チキンカレー フロccoliーとコーンのサラダ ヨーグルト	牛乳 とりにく ヨーグルト	しょうが たまねぎ にんじん えだまめ パセリ フロccoliー コーン きゅうり	むぎごはん あぶら じゃがいも バター	さかな	E: 790 P: 27.9 F: 24.1	塩 2.5 g
12 月	振 替 休 日						
13 火	きのこベーコンのスパゲティ 目玉焼き 海そうサラダ	牛乳 ベーコン たまご わかめ	レタス にんじん きゅうり だいこん たまねぎ しいたけ えのきたけ しめじ ねぎ パセリ	スパゲティ あぶら パター	だいず製品	E: 567 P: 23.7 F: 25.7	塩 1.9 g
14 水	【減塩メニューの日】 麦ごはん 納豆 和風サラダ じゃがいもものそぼろ煮 はるか	牛乳 とりにく	キャベツ にんじん きゅうり だいこん たまねぎ たけのこ えだまめ はるか	むぎごはん あぶら さとう じゃがいも でんぷん	きのこ	E: 648 P: 24.2 F: 17.3	塩 1.7 g
15 木	【ひと口30回カミカミ給食】 麦ごはん 手作りふりかけ ほっけの塩焼き ごぼうサラダ 豚汁	牛乳 かたくちいわし ほっけ ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ だいこん はくさい ねぎ	むぎごはん ごま さとう マヨネーズ あぶら じゃがいも こんにゃく	乳製品	E: 516 P: 24.6 F: 12.1	塩 3.1 g
16 金	苜蓿ごはん ハンバーグおろしソース 茎わかめ和え ごみそ汁	牛乳 あぶらあげ ぶたにく きゅうにく みそ たまご くきわかめ	たまねぎ だいこん もやし きゅうり にんじん こまつな	むぎごはん パンこ さとう あぶら ごま じゃがいも	さかな	E: 645 P: 29.0 F: 18.4	塩 3.1 g
19 月	【6年2組 リクエスト献立】 豚キムチチャーハン 春巻き 中華スープ フルーツ杏仁	牛乳 ぶたにく たまご とうふ	にんじん たけのこ はくさい ねぎ コーン しいたけ チンゲンサイ みかん もも りんご なし	ごはん あぶら さとう でんぷん こむぎこ	かいそう	E: 797 P: 27.2 F: 29.6	塩 2.6 g
20 火	チャンポンめん ハオス ミモザサラダ	牛乳 ぶたにく なると あさり エビ たまご	しょうが キャベツ にんじん しいたけ ねぎ フロccoliー コーン	ちゅうかめん あぶら でんぷん こむぎこ	だいず製品	E: 647 P: 27.5 F: 21.7	塩 3.6 g
21 水	麦ごはん あじフライ 大豆の磯煮 フロccoliーのおかか和え	牛乳 あじ だいず とりにく ひじき さつまあげ	フロccoliー にんじん たまねぎ ごぼう	むぎごはん あぶら マヨネーズ じゃがいも こんにゃく	きのこ	E: 745 P: 34.8 F: 23.6	塩 2.2 g
22 木	食パン フルーベリージャム とり肉のレモンソース ハムマリネ 野菜スープ	牛乳 とりにく ベーコン ロースハム	レタス きゅうり たまねぎ はくさい にんじん	しょくパン ジャム でんぷん あぶら さとう じゃがいも	さかな	E: 609 P: 26.3 F: 22.5	塩 2.0 g
23 金	天 皇 誕 生 日						
26 月	豚どん(麦ごはん) ごま和え 大根汁 いちご	牛乳 ぶたにく とうふ みそ	にんじん ごぼう しょうが ほうれんそう もやし だいこん ねぎ たまねぎ いちご	むぎごはん いとこんにゃく あぶら さとう ごま じゃがいも	たまご	E: 604 P: 27.2 F: 14.2	塩 2.2 g
27 火	きつねうどん エビとじゃこのかき揚げ 即席漬け	牛乳 とりにく あぶらあげ だいず エビ かたくちいわし	ごぼう にんじん なめこ こまつな ねぎ きゅうり キャベツ しそのみ たまねぎ	ソフトめん さとう こむぎこ あぶら	かいそう	E: 604 P: 26.8 F: 17.0	塩 2.4 g
28 水	ゆかりごはん さばの香味焼き もやしのひき肉炒め わかめ汁	牛乳 さば ぶたにく だいず わかめ あつあげ みそ	しょうが にんじん もやし いら だいこん	ごはん あぶら はるさめ でんぷん じゃがいも	きのこ	E: 605 P: 27.5 F: 16.6	塩 3.1 g
29 木	【6年3組 リクエスト献立】 米粉パン とり肉のハーブ焼き ポテトサラダ たまごスープ ブルーベリーゼリー	牛乳 とりにく チーズ ロースハム たまご ベーコン わかめ	しょうが にんじん きゅうり たまねぎ コーン パセリ	こめごはん パンこ あぶら じゃがいも マヨネーズ でんぷん	だいず製品	E: 683 P: 34.3 F: 28.0	塩 3.4 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651kcal、たんぱく質27.5g、脂質21.4g、食塩2.6g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。