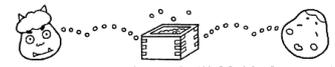




令和6年 2月 学校給食予定献立表



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		
1 木	カレー南蛮うどん 牛乳 塩昆布あえ ぼんかん	牛乳 鶏肉 塩昆布	しょうが 玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草 キャベツ 大根 きゅうり ぼんかん	ソフト麺 米サラダ油 片栗粉 ごま油	エネルギー 606・789 Kcal たんぱく質 22.2・28.3 g 脂質 17.6・20.1 g 食塩相当量 3.4・4.1 g	みさか小
2 金	ごはん 牛乳 いわしのさんが焼き もやしのひき肉炒め 玉ねぎのみそ汁 プリン	牛乳 いわしのさんが焼き 豚ひき肉 大豆 油揚げ わかめ	人参 もやし なら 玉ねぎ	ごはん マロニー 片栗粉 ごま油 米サラダ油 じゃがいも プリン	エネルギー 610・707 Kcal たんぱく質 23.5・25.9 g 脂質 16.2・17.3 g 食塩相当量 2.2・2.4 g	南中
5 月	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ ナムル トックスープ フレッシュいちごゼリー	牛乳 鶏肉 卵	しょうが もやし ほうれん草 大根 人参 にんにく ねぎ 小松菜 干しいたけ	ごはん 片栗粉 揚げ油 ごま油 砂糖 いりごま トック フレッシュいちごゼリー	エネルギー 683・807 Kcal たんぱく質 28.1・32.7 g 脂質 18.9・21.2 g 食塩相当量 1.9・2.3 g	白二中
6 火	食パン 牛乳 県産ももジャム マカロニグラタン イタリアンサラダ ファイバースープ	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 シュレットチーズ ベーコン	玉ねぎ マッシュルーム パセリ 大根 コーン キャベツ しめじ ブロッコリー きゅうり 寒天 かんぴょう 白菜 人参 小松菜	食パン 県産ももジャム マカロニ 米サラダ油 小麦粉 パター	エネルギー 650・769 Kcal たんぱく質 24.0・28.3 g 脂質 24.5・27.4 g 食塩相当量 3.2・3.9 g	白二中
7 水	『節分にちなんだ献立』 酢めし 牛乳 手巻きのり ウインナー 納豆 ツナサラダ すまし汁 黒糖福豆	牛乳 手巻きのり ウインナー 納豆 ツナ 鶏肉 豆腐 かまぼこ 黒糖福豆	キャベツ 人参 大根 玉ねぎ コーン たもぎ茸 ほうれん草	酢めし マヨネーズ	エネルギー 626・763 Kcal たんぱく質 26.7・31.2 g 脂質 20.2・24.5 g 食塩相当量 2.1・2.8 g	
8 木	きのこクリームスパゲティ 牛乳 ひじきのマリネ しらぬい	牛乳 ベーコン 脱脂粉乳 生クリーム 粉チーズ ひじき ハム チーズ	玉ねぎ 人参 しめじ えのき たもぎ茸 パセリ キャベツ しらぬい	スパゲティ 小麦粉 パター 米サラダ油 砂糖	エネルギー 694・825 Kcal たんぱく質 27.3・32.1 g 脂質 24.2・28.4 g 食塩相当量 2.4・2.9 g	
9 金	ごはん 牛乳 サバの竜田揚げ ほうれん草のごまあえ どんご汁	牛乳 サバ 豚肉 豆腐 わかめ	しょうが ほうれん草 もやし キャベツ 人参 玉ねぎ コーン	ごはん 片栗粉 揚げ油 すりごま ねりごま 砂糖 米サラダ油	エネルギー 660・791 Kcal たんぱく質 26.4・31.0 g 脂質 22.1・25.3 g 食塩相当量 2.1・2.4 g	五箇小
13 火	黒糖パン 牛乳 白花豆コロッケ(ソース) かぼちゃと枝豆のサラダ トマトスープ	牛乳 白花豆コロッケ ハム ヨーグルト 青大豆 卵	かぼちゃ 枝豆 キャベツ 人参 トマト	黒糖パン 揚げ油 マヨネーズ 砂糖	エネルギー 771・958 Kcal たんぱく質 27.9・34.3 g 脂質 21.9・25.7 g 食塩相当量 3.2・3.9 g	
14 水	わかめごはん 牛乳 コーンシューマイ ホイコーロー ほうれん草のスープ チョコクレープ	牛乳 コーンシューマイ 豚肉 ベーコン	人参 ビーマン キャベツ ねぎ しょうが にんにく ほうれん草 玉ねぎ	わかめごはん 砂糖 ごま油 米サラダ油 チョコクレープ	エネルギー 674・828 Kcal たんぱく質 22.1・26.6 g 脂質 23.6・27.8 g 食塩相当量 2.6・3.2 g	
15 木	五目タンメン 牛乳 にらまんじゅう かみかみサラダ	牛乳 豚肉 にらまんじゅう 塩昆布	しょうが にんにく 人参 もやし キャベツ チンゲン菜 メンマ 木耳 切干大根 きゅうり	中華麺 米サラダ油 ごま油 いりごま 砂糖	エネルギー 608・846 Kcal たんぱく質 25.1・31.0 g 脂質 18.6・24.2 g 食塩相当量 3.2・4.1 g	
16 金	『受験応援献立』 カツカレーライス 牛乳 県産チキンカツ 海藻サラダ いちご	牛乳 豚肉 シュレットチーズ 県産チキンカツ 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 いちご	ごはん 米サラダ油 じゃがいも 揚げ油 砂糖 ごま油	エネルギー 792・949 Kcal たんぱく質 27.3・32.1 g 脂質 29.7・34.3 g 食塩相当量 3.3・3.9 g	
19 月	キムタクごはん 牛乳 わかめとツナのあえ物 白菜と肉団子のスープ ビーチゼリー	牛乳 豚ひき肉 わかめ ツナ 肉団子	人参 たくあん キムチ にんにく キャベツ もやし 白菜 しょうが 干しいたけ	ごはん ごま油 米サラダ油 マヨネーズ マロニー ビーチゼリー	エネルギー 622・734 Kcal たんぱく質 21.9・25.3 g 脂質 18.6・20.7 g 食塩相当量 3.3・3.9 g	小田川小
20 火	ごはん 牛乳 手作りハンバーグおろしソースがけ ポテトサラダ なめこ汁	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 脱脂粉乳 卵 ハム 豆腐	玉ねぎ 大根 きゅうり コーン なめこ 白菜 ねぎ	ごはん パン粉 砂糖 じゃがいも マヨネーズ 米サラダ油	エネルギー 623・744 Kcal たんぱく質 24.9・29.0 g 脂質 20.0・22.6 g 食塩相当量 2.7・3.2 g	
21 水	ごはん 牛乳 アジのみそマヨ焼き れんこんのきんぴら すき焼き煮	牛乳 アジ 鶏肉 牛肉 厚揚げ	パセリ れんこん 人参 いんげん こんにゃく 白菜 ねぎ 春菊 干しいたけ	ごはん マヨネーズ 米サラダ油 すりごま 砂糖 車ふ	エネルギー 668・799 Kcal たんぱく質 30.4・35.9 g 脂質 22.6・25.8 g 食塩相当量 2.3・2.7 g	
22 木	わかめうどん 牛乳 手作りかき揚げ ブロッコリーのおかかマヨあえ	牛乳 わかめ 鶏肉 油揚げ なたと ちくわ かつお節	ごぼう 干しいたけ 人参 ねぎ 玉ねぎ コーン なら ブロッコリー キャベツ	ソフト麺 小麦粉 揚げ油 マヨネーズ	エネルギー 636・831 Kcal たんぱく質 25.9・32.8 g 脂質 18.8・21.9 g 食塩相当量 3.0・3.6 g	五箇小
26 月	ごはん 牛乳 鶏肉のレモン漬け ほうれん草サラダ おでん	牛乳 鶏肉 大豆 昆布 さつま揚げ がんもどき 野菜ミックスボール	レモン果汁 ほうれん草 キャベツ コーン 大根	ごはん 片栗粉 揚げ油 砂糖 マヨネーズ	エネルギー 660・789 Kcal たんぱく質 29.6・34.6 g 脂質 19.9・22.5 g 食塩相当量 2.3・2.7 g	
27 火	背割れコッペパン 牛乳 スラッピージョ コーンサラダ パンプキンポタージュ ー一口いちごゼリー	牛乳 豚ひき肉 大豆 粉チーズ ベーコン 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 ビーマン マッシュルーム パセリ コーン きゅうり キャベツ ブロッコリー かぼちゃ	コッペパン 米サラダ油 パン粉 砂糖 小麦粉 バター 一口いちごゼリー	エネルギー 798・966 Kcal たんぱく質 31.8・38.0 g 脂質 24.5・28.5 g 食塩相当量 3.0・3.7 g	
28 水	『ふくしま健康応援メニュー』 ごはん 牛乳 野菜豆腐ナゲット 五目野菜炒め ニらとひき肉の卵スープ	牛乳 野菜豆腐ナゲット 豚肉 鶏ひき肉 卵	人参 キャベツ 玉ねぎ もやし 小松菜 にんにく しょうが なら トマト	ごはん 揚げ油 ごま油 米サラダ油 片栗粉	エネルギー 718・839 Kcal たんぱく質 27.9・32.2 g 脂質 30.8・34.2 g 食塩相当量 2.0・2.3 g	
29 木	『減塩メニューの日』 ごはん 牛乳 揚げだし豆腐の肉みあんかけ キンキキサラダ 肉じゃが	牛乳 揚げだし豆腐 豚ひき肉 青大豆 かつお節 豚肉	玉ねぎ しょうが コーン れんこん ごぼう キャベツ 人参 いんげん 干しいたけ 糸こんにゃく	ごはん 揚げ油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 車ふ 米サラダ油	エネルギー 743・912 Kcal たんぱく質 28.6・35.0 g 脂質 24.1・28.6 g 食塩相当量 2.6・2.9 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 19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。



2月26日の
献立より

小学校栄養価平均 エネルギー675Kcal たんぱく質26.4g 脂質21.9g 食塩相当量2.6g
中学校栄養価平均 エネルギー823Kcal たんぱく質31.4g 脂質25.3g 食塩相当量3.1g

<鶏肉のレモン漬け>
○材料 4人分

鶏肉 200g	しょうゆ 大さじ1	★
料理酒 小さじ2	砂糖 大さじ1	
片栗粉 適量	レモン汁 大さじ1/2	
揚げ油 適量	みりん 小さじ1/2	
	水 大さじ1	

- 作り方
- ①鶏肉はそぎ切りにして4切れの切身にし、酒をふっておきます。
 - ②①に片栗粉をまぶし、170℃の油で5分ほど鶏肉に火が通るまで揚げます。
 - ③★の材料を鍋に入れ煮立たせます。
 - ④②に③のタレをからめて出来上がりです！

甘酸っぱいタレが鶏肉にからみ、
ごはんが進むおかずです。
寒さが厳しく体調を崩しやすい
時期ですが、バランスの良い
食事をしっかりとって
免疫力を高めましょう。