



令和6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	牛乳	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 もとなるもの	体の調子を整えるもとなるもの	熱や力を出す エネルギーのもとなるもの	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分		
1 木	節分行事食 麦ごはん いわしのかば焼き おひたし 豚汁 節分豆	牛乳	いわし かまぼこ ぶた肉 とうふ みそ (小中) 節分豆(大豆)	しょうが こまつな もやし にんじん にんにく だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	麦ごはん かたくりこ だいずあぶら さとう 里芋 ごまあぶら (幼) ポーロ	527 230 183 18 660 276 212 23 824 331 242 27	いも 類				
2 金	黒糖パン ハッシュポテト 大根サラダ クリームシチュー	牛乳	かまぼこ とり肉 生クリーム	だいこん きゅうり たまねぎ にんじん コーン しめじ はくさい ブロッコリー	黒糖パン ハッシュポテト マカロニ こむぎこ パター	569 179 221 2 727 229 268 26 868 270 308 31	くだもの				
5 月	麦ごはん ホッケのてりやき ほうれんそうのおひたし 大根のそぼろに	牛乳	ホッケ かまぼこ かつおぶし 生揚げ とり肉	しょうが ほうれん草 キャベツ だいこん たまねぎ にんじん ばんのうねぎ	麦ごはん さとう かたくりこ ごまあぶら	460 221 135 15 593 279 164 19 745 335 184 23	小 魚				
6 火	ごはん キャベツメンチカツ バックソース きりぼし大根のいために 生揚げのみそ汁	牛乳	キャベツメンチカツ(ぶた肉) とり肉 生揚げ みそ	きりぼし大根 ほししいたけ にんじん コンニャク グリンピース だいこん ねぎ えのきだけ	ごはん だいずあぶら さとう ごめあぶら	526 204 185 19 645 244 207 22 836 304 252 26	海 そう				
7 水	ごはん やきぎョウザ はるさめサラダ マーボー豆腐	牛乳	やきぎョウザ ロースハム わかめ とうふ ぶた肉 みそ	にんじん もやし きゅうり たけのこ ほししいたけ には たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	ごはん はるさめ ごま ごまあぶら さとう ごめあぶら かたくりこ	504 206 162 17 646 262 192 22 835 322 235 26	大豆製品				
8 木	減塩給食 麦ごはん なつとう もやしのこますあえ にらとぶた肉のとろみ汁	牛乳	なつとう あぶらあげ わかめ ぶた肉 とうふ	もやし にんじん ピーマン しいたけ はくさい にら	麦ごはん ごま さとう ごまあぶら かたくりこ	498 208 136 06 616 258 165 07 731 302 185 08	いも 類				
9 金	中学校希望献立 ココアあげパン ポテトサラダ ミネストローネ バインゼリー (小) 冷凍バイン (中)	牛乳	ロースハム ベーコン	にんじん きゅうり たまねぎ コーン えだまめ セロリー パセリ にんにく トマト バイン	ココアあげパン だいずあぶら じゃがいも 卵不使用マヨネーズ マカロニ オリーブ油 バインゼリー	- - - - 703 219 252 27 840 258 292 34	くだもの	幼稚園			
13 火	ごはん かつおのあげびたし いろどりあえ だいこんのみそ汁	牛乳	かつお あぶらあげ わかめ みそ	しょうが もやし キャベツ にんじん コーン だいこん ねぎ	ごはん かたくりこ だいずあぶら さとう	457 241 132 19 596 307 165 24 747 367 185 29	さかな				
14 水	ごはん ミートコロッケ バックソース もやしのひき肉いため のっぺい汁	牛乳	ミートコロッケ ぶた肉 だいず とり肉 あぶらあげ	にんにく にんじん もやし にら だいこん ねぎ コンニャク	ごはん だいずあぶら はるさめ かたくりこ ごまあぶら 里芋	536 179 202 15 654 219 230 18 792 255 250 21	緑黄色野菜				
15 木	ごはん だらのやくみ焼き いそかあえ 呉汁	牛乳	たら かまぼこ のり とり肉 だいず あぶらあげ みそ	ばんのうねぎ にんにく こまつな もやし だいこん にんじん ねぎ	ごはん ごまあぶら ごま じゃが芋	450 243 123 17 578 302 147 20 725 361 162 24	大豆製品				
16 金	タンタンメン(中華めん) 県産とりつくね もやしと豆苗のナムル	牛乳	ぶた肉 だいず みそ とりつくね	にんじん たまねぎ もやし たけのこ ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく とうみょう	中華めん ごまあぶら ごま さとう ラー油	540 247 204 2 656 299 239 25 851 387 308 34	いも 類				
19 月	麦ごはん えびしゅうまい ぶた肉のみそいため じゃが芋のみそ汁	牛乳	えびしゅうまい ぶた肉 いか みそ しめどうふ	キャベツ にんじん ピーマン にんにく こまつな ねぎ	麦ごはん さとう ごめあぶら じゃが芋	445 189 115 18 563 231 134 22 747 299 165 29	きのこ				
20 火	ごはん うの花コロッケ チンジャオロース はくさいスープ	牛乳	うの花コロッケ ぶた肉 なると	しょうが にんにく たけのこ パプリカ ピーマン にんじん はくさい ちんげんさい コーン ほししいたけ	ごはん だいずあぶら さとう ごめあぶら かたくりこ ごまあぶら	457 167 130 16 622 224 173 21 786 273 198 25	小 魚				
21 水	ごはん ホキのまめみそやき にらのおかかあえ 肉じゃが	牛乳	ホキ いんげんまめ みそ わかめ かつおぶし ぶた肉 肉じゃが	パセリ にら もやし にんじん たまねぎ コンニャク ほししいたけ グリンピース	ごはん 卵不使用マヨネーズ ごめあぶら じゃが芋 心 さとう	494 223 138 15 634 281 166 19 794 338 186 22	さかな				
22 木	キーマカレー(麦ごはん) ごぼうサラダ はるか	牛乳	ぶた肉 かまぼこ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリー トマト ごぼう もやし きゅうり はるか	麦ごはん じゃが芋 カレールッ パター ごめあぶら ごま 卵不使用マヨネーズ	590 179 217 22 771 233 274 28 964 283 322 33	緑黄色野菜				
26 月	ごはん ぶりのてりやき ひじきいために かきたま汁	牛乳	ぶり ひじき だいず あぶらあげ とり肉 たまご とうふ みそ	しょうが にんじん ごぼう ほししいたけ コンニャク グリンピース だいこん こまつな	ごはん さとう ごめあぶら かたくりこ	502 232 177 13 653 298 223 16 819 359 257 19	緑黄色野菜				
27 火	ごはん とり肉のごまみそやき やさいのマヨネーズあえ わかめのみそ汁	牛乳	とり肉 みそ ちくわ わかめ	しょうが キャベツ もやし にんじん ねぎ	ごはん さとう ごま 卵不使用マヨネーズ じゃが芋	470 201 152 18 608 251 188 23 757 297 208 28	緑黄色野菜				
28 水	カミカミ給食 わかめごはん いかメンチカツ ごもくきんぴら かぶのみそ汁	牛乳	わかめ いかメンチカツ とり肉 あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん コンニャク しめじ いんげん かぶ こまつな	ごはん だいずあぶら さとう ごまあぶら ごま ごめあぶら	485 193 164 15 510 232 198 18 781 284 230 22	緑黄色野菜				
29 木	ごはん 手作りハンバーグ マカロニサラダ 鉄分たっぷりみそ汁	牛乳	ぶた肉 とり肉 ロースハム しめどうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン ほししいたけ	ごはん パンこ パター さとう 卵不使用マヨネーズ マカロニ	545 233 217 18 881 352 315 28	海 そう	小学校			

- ★ 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。
- ★ 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、塩分の少ない献立の日を「減塩給食の日」としてお知らせしていますので、ご家庭での参考にしてください。

2月栄養価平均(幼稚園)	503	21.0	16.6	1.7
(小学校)	641	25.8	20.0	2.1
(中学校)	806	31.4	23.6	2.5