

2025年



2月の献立表



福島県立白河第二高等学校

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食分- たんぱく質 脂質 食塩相当量			
3月	ご飯(麦) いわし昆布煮 豆腐の和え物 大根の煮物 豆乳汁・給食牛乳	いわし、豚ばら肉、 鶏もも肉、豆腐、豆 乳	三石昆布(だし パック)、牛乳 (学校給食用)	水稲穀粒(精白 米)、切断無圧べん 精麦(普通)、強 化米、板こんにゃ く、上白糖	ごま、大豆油	豆腐、赤ピーマン、 にんじん、ほうれ んそう	きゅうり、もやし、 だいこん、きぬさ やはくさい、しめ じ	813 kcal 81.3 g 33.6 g 23.9 g 2.0 g
4月	塩たぬめん えびにらまんじゅう きのこサラダ 給食牛乳	豚もも肉、えび	カットわかめ、牛 乳(学校給食 用)	中華めん(生)、上 白糖、でん粉	ごま油、なたね 油	にんじん、にら、赤 ピーマン	キャベツ、たけの こ、もやし、きく らげ、しめじ、え きたけ、椎茸	892 kcal 37.6 g 16.8 g 4.3 g
5月	紫黒米ごはん チーズハンバーグ ごぼうサラダ ポトフ・給食牛乳 小松菜の味噌汁	豚肉、ウィンナー、 たまご	三石昆布(だし パック)、牛乳 (学校給食 用)、チーズ ソース	水稲穀粒(精白 米)、切断無圧べん 精麦(普通)、強 化米、ポテト、パ ン粉、砂糖、で ん粉	マヨネーズ、豚 脂	赤ピーマン、にん じん、ブロッコ リー、こまつな	ごぼう、きゅうり、 キャベツ、玉葱	909 kcal 28.7 g 31.4 g 3.3 g
6月	食パン(給食用) シーフードグラタン コンソメスープ 給食牛乳	むきえび、すめ いか、あさり、ペ ーコン	シュレットチー ズ牛乳、牛乳(学 校給食用)	食パン(給食 用)、マカロニ	大豆油	赤ピーマン、にん じん、ブロッコ リー、パセリ	いちご、玉葱、グ リーンアスパラ、 マッシュルーム、 だいこん、コー ン、にんじく、 しょうが	850 kcal 35.6 g 27.7 g 3.9 g
7月	キムチチャーハン 水餃子スープ りんごりんご果汁80% 給食牛乳	豚ひき肉、鶏肉	牛乳(学校給食 用)	水稲穀粒(精白 米)、餃子の皮、加 工でん粉、砂糖	大豆油、ごま油、ご ま	にんじん、こまつ な	玉葱、りんご、 はくさい、ねぎ、も やし、しめじ、 キャベツ、にん じく	829 kcal 28.5 g 27.3 g 3.2 g
10月	ご飯(麦) 厚揚げと豚肉の味噌炒め オムレツの野菜あんかけ じゃが芋の味噌汁 給食牛乳	豚もも肉、生揚げ、 たまご	カットわかめ、三 石昆布(だし パック)、牛乳 (学校給食用)	水稲穀粒(精白 米)、切断無圧べん 精麦(普通)、強 化米、さつまいも、こ んにゃく、上白糖、パン 粉、小麦粉	大豆油、植物油	青ピーマン、赤 ピーマン、にんじ ん	しょうが、キャベ ツ、椎茸、もやし、き ぬさや玉葱	838 kcal 36.3 g 26.7 g 2.4 g
12月	ご飯(麦) あじ-モドフライ さつまいものオムレツ 大根のきんぴら なめこ汁・給食牛乳	あじ、油揚げ	三石昆布(だし パック)、牛乳 (学校給食用)	水稲穀粒(精白 米)、切断無圧べん 精麦(普通)、強 化米、さつまいも、こ んにゃく、上白糖、パン 粉、小麦粉	大豆油、マヨネー ズ、ごま油、ごま アーモンド	にんじん、さやい んげん	オレンシ、きゅう り、干しぶどう、だ いこん、なめこ、ね ぎ	1005 kcal 28.1 g 43.7 g 2.1 g
13月	ツナトースト アロカリオムレツ ミートボール 給食牛乳	ツナ、ロースハム、 たまご、鶏肉、牛 肉、豚肉、大豆、 あさり	シュレットチー ズ牛乳(学校給 食用)	食パン(給食 用)、上白糖、かた くり粉、パン粉	マヨネーズ、フレ ンチドレッシング	ブロッコリー、赤 ピーマン、にんじ ん、さやいんげん	コーン、枝豆、カリ フラワー、キャベ ツ、しめじ	911 kcal 42.7 g 40.6 g 3.7 g
14月	オムライス レモン醤油和え 大根スープ フルーツ杏仁 給食牛乳	鶏肉、たまご、あ さり、鮭、ベーコン	牛乳(学校給食 用)、粉末寒天	水稲穀粒(精白 米)、でん粉、上 白糖	大豆油	青ピーマン、ブ ロッコリー、にん じん、ほうれんそ う	玉葱、しももん だいこん、桃、みか ん、パイナップル、干 しぶどう	789 kcal 37.8 g 25.7 g 3.3 g
17月	ご飯(麦) 鯉のネギ味噌焼 なめだけ和え 筑前煮・給食牛乳 大根味噌汁	まだら、かまぼ こ、鶏もも肉、油 揚げ	三石昆布(だし パック)、牛乳 (学校給食用)	水稲穀粒(精白 米)、切断無圧べん 精麦(普通)、強 化米、上白糖、板 こんにゃく	大豆油、ごま	こまつな、にんじ ん、さやいんげん	ねぎ、いよかん、は くさい、えきたけ、 たけのこ、これん ご、椎茸、ごぼう、 だいこん	825 kcal 36.4 g 19.7 g 3.6 g
18月	アボカドミートソース 水菜とえのきのボン酢サラダ スイートポテト 給食牛乳	豚ひき肉、ツナ	エダムチーズ、牛 乳(学校給食 用)	スパゲッティ、 さつまいも、上 白糖	大豆油	赤ピーマン、ダイ ストマト、水菜、 にんじん	玉葱、マッシュ ルーム、えきたけ きゅうり、だい こん	722 kcal 31.7 g 24.2 g 1.9 g
19月	ご飯(麦) 八宝菜 野菜春巻き なると団子の中華風味味噌汁 給食牛乳	豚肩ロース肉、い ちご、うすら卵、鶏 肉、牛肉、豚肉、 豆腐、大豆植物 性たんぱく	牛乳(学校給食 用)	水稲穀粒(精白 米)、切断無圧べん 精麦(普通)、強 化米、かたくり 粉、春雨、春巻 きの皮	大豆油、ごま油	チンゲンツァイ、 赤ピーマン、に ら、にんじん	はくさい、玉葱、た けのこ、椎茸、しよ うが、えきたけ、 ねぎ、キャベツ	924 kcal 36.0 g 31.3 g 2.2 g
20月	食パン(給食用) 里芋コロッケ ひじきのごまペース 春雨スープ 給食牛乳	ツナ、豆腐、豚肉	牛乳(学校給食 用)、ひじき	食パン(給食 用)、里芋、パン 粉、小麦粉、上白 糖、春雨、マッ シュポテト	大豆油、マヨネー ズ、ごま、ごま油	赤ピーマン、こまつ な、にんじん	いちご、キャベツ、 もやし、きくら げ、玉葱、椎 茸、コーン	855 kcal 28.6 g 34.3 g 3.0 g

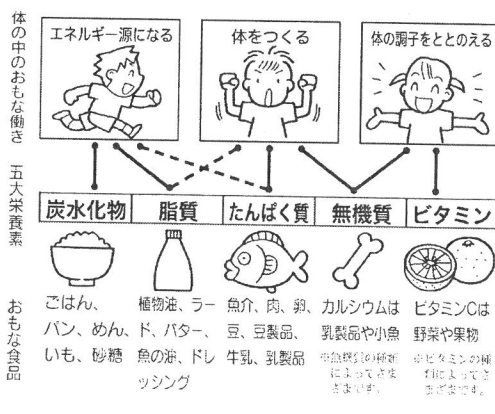
日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食分- たんぱく質 脂質 食塩相当量			
21月	ポークカレー カブチカレー 給食牛乳	豚もも肉、ロース ハム	牛乳(学校給食 用)	水稲穀粒(精白 米)、切断無圧べん 精麦(普通)、 じゃがいも、上白 糖	大豆油、アーモ ンド、ごま	にんじん、ブロッ コリー、青ピーマ ン、赤ピーマン、 しその実	玉葱、大根、茄 子、きゅうり、 れんこん、じよ うが、カリフラ ワー、しめじ	840 kcal 29.4 g 24.7 g 3.2 g
22月	けんちんうどん 野菜豆腐ナゲット もやしナムル 給食牛乳	豚もも肉、豆 腐、魚肉すり 身、粉末大豆 たん白、豆乳	牛乳(学校給食 用)	うどん、さといも、 こんにゃく、で ん粉、上白糖	大豆油、ごま、ごま 油	にんじん、ほうれ んそう、赤ピーマ ン	だいこん、ごぼう、 ねぎ、もやし、玉 葱、枝豆、とう もろこし	700 kcal 27.0 g 25.7 g 3.8 g
23月	ご飯(麦) チキンハニーマスタード焼き 切干大根の中華和え あさり野菜の中華炒め 二卵汁・給食牛乳	鶏もも肉、ロース ハム、あさり、たま ご、豆腐	細切昆布、三石昆 布、牛乳(学校給 食用)	水稲穀粒(精白 米)、切断無圧べん 精麦(普通)、強 化米、はちみつ	大豆油	にんじん、チンゲ ンツァイ、赤ピー マン、にら	だいこん、きゅう り、ねぎ、もやし	784 kcal 36.9 g 20.9 g 3.5 g
24月	ピザパン チリコンカン かにクリームコロッケ インディアンポテトサラダ わかめスープ・給食牛乳	大豆、鶏ひき肉、 ロースハム、か に	三陸産わかめ、牛 乳(学校給食 用)	ピザパン、じゃが いも、パン粉、 小麦粉	大豆油、マヨネー ズ、ごま	にんじん、ダイス トマト、赤ピーマ ン	玉葱、きゅうり、ね ぎ	663 kcal 32.2 g 25.1 g 2.4 g
25月	赤飯・ごま和え 鶏の唐揚げ・野菜生活 うすら卵汁 エビチリ・大福 いかにスタミナ炒め	ささげ、鶏もも肉、 えび、すめいか		水稲穀粒(精白 米)、かたくり粉、薄 力粉、上白糖、大福 もち(つぶしあん 入り)	ごま(いり)、大豆 油、ごま(むぎ)	トマト、ほうれん そう、きんぴら、 赤ピーマン、にん じん、ケール、 ブロッコリー、 ピーマン	レモン、ねぎ、も やし、キャベツ、玉 葱、大根、レタ ス、みかん、ぶ どう、白菜	866 kcal 42.9 g 22.4 g 3.2 g

給食だより2月

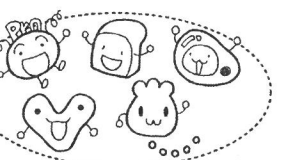
2月2日は節分、2月3日は立春です。暦のうえでは春ですが、寒さが厳しく、空気が乾燥しています。うがい、手洗いをしっかり行い、免疫力を高めるために栄養バランスのよい食事を心掛けましょう。

5 わたしたちの体に大切な 大栄養素の動きを覚えよう

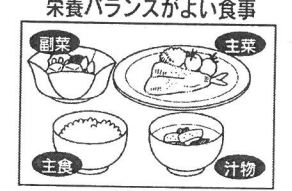
5大栄養素とは、炭水化物、たんぱく質、脂質、無機質、ビタミンのことで、健康な体を維持し、成長していくために欠かせない栄養素のことです。食品に含まれている栄養素の量や種類はいろいろですので、さまざまな食品を組み合わせてとるように心がけましょう。



5大栄養素って、元気にすごすために大切なんだね!



栄養バランスがよい食事



主食、主菜、副菜、汁物がそろった食事は「献立」の基本で、栄養バランスのとれた食事になります。主食にはおもに炭水化物、主菜にはおもにたんぱく質や脂質、副菜にはおもにビタミンや無機質が多く含まれています。また汁物は水分やビタミン、無機質などを補給できます。