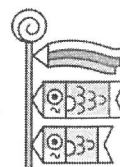


5月予定献立表



月日	曜	主 食	献 立
5/1	木	食パン	煮込みハンバーグ ごぼうサラダ
5/2	金	キムチチャーハン	水餃子スープ ヨーグルト和え
5/7	水	ごはん	あじアーモンドフライ ブロッコリーサラダ もやしの麻婆炒め 味噌汁
5/8	木	ホットドック	ミネストローネ 
5/9	金	豚丼	ひじきのごまネーズ和え
5/12	月	ごはん	チキンのピザ焼き風 若芽とツナの和え物 ぜんまいの炒り煮 味噌汁
5/13	火	とんこつラーメン	多菜包子 シーフード華風和え
5/14	水	ごはん 	にしんの照煮 ひじきのサラダ 厚揚げと豚肉の味噌炒め なめこ汁
5/15	木	食パン 	かにクリームコロッケ 胡麻マヨサラダ 卵スープ
5/16	金	ロコモコ丼	コンソメスープ 青うめゼリー
5/19	月	ごはん	かつおの竜田揚げ 豆苗の和え物 大根のそぼろ煮 味噌汁
5/20	火	スパゲティミートソース	シーフードサラダ
5/21	水	ごはん	青椒肉絲 かぼちゃの焼売 切干大根の中華和え すまし汁
5/22	木	揚げパン（ココア）	ミートボールスープ 果物 
5/23	金	天津丼	梅風味和え 味噌汁 フルーツナタデココ
5/26	月	ごはん	豚肉のホイル焼き マカロニサラダ 味噌汁
5/27	火	きつねうどん	れんこんのはさみ揚げ ひじきと鶏肉の和え物
5/28	水	ごはん	さけの和風ムニエル アーモンド和え 金平ごぼう 味噌汁
5/29	木	ツナトースト	ポトフ
5/30	金	チキンカレー	コールスローサラダ

☆牛乳は毎日

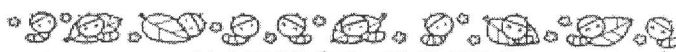
※ 行事、天候等により献立を変更することがあります。

今月の行事

- 2日（金） PTA総会
- 3日（土） 祝日：憲法記念日
- 4日（日） 祝日：みどりの日
- 5日（月） 祝日：こどもの日
- 6日（火） 祝日：振替休日
- 7日（水） 生徒総会
- 14日（金） スマホ・ケータイ安全教室
- 21日（水） 避難訓練
- 22日（木）～27日（火） 中間考査



11日は
母の日



第1回揚げパン希望者募集

実施日 5/22（木）
締め切り 5/16（金）
金額 1ケ110円
※調理作業の都合により購入は
一人3ケまで

各クラスか昇降口に置いてある
申込書に記入のうえ、お金と一緒に
職員室の教頭先生か
事務の高橋さんに申し込んでください。

5月の献立表

2025年

福島県立白河第二高等学校

日	主食	牛乳	おかず	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人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量			
1 木	食パン（給食用）	○	煮込みハンバーグ ごぼうサラダ	豚肉、鶏肉、ロースハム	牛乳（学校給食用）	食パン（給食用）、パン粉、加工でん粉	アーモンド、マヨネーズ	にんじん、ブロッコリー、赤ピーマン	いちご、玉葱、しめじ、マッシュルーム、ごぼう、きゅうり、生姜	888 kcal 33.1 g 35.6 g 3.8 g
2 金	キムチチャーハン	○	水餃子スープ ヨーグルト和え	豚ひき肉、鶏肉	ヨーグルト（全脂無糖）、牛乳（学校給食用）	水稲穀粒（精白米）、小麦粉	大豆油、ごま油、ごま	にんじん、ごま	白菜、はくさい、ねぎ、もやし、えのきたけ、桃、みかん、パイナップル、バナナ、キウイ、苺	827 kcal 29.1 g 25.7 g 3.2 g
7 水	ご飯（麦） 	○	あじ・アーマン・フライ ア・ヨコリ・サラダ もやしの麻婆炒め 味噌汁	あじ、ロースハム、卵、豚ひき肉	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、ポテト、パン粉	大豆油、ごま、アーモンド	ブロッコリー（冷凍）、にら、にんじん	キャベツ、りょうご、とうもろこし、だけ、のこ（水煮缶詰）、玉葱	997 kcal 34.3 g 44.2 g 3.6 g
8 木	ホットドッグ	○	ミネストローネ	豚肉、ベーコン、大豆	チーズ、牛乳（学校給食用）	コッペパン（給食用）、ポテト、マカロニ	マーガリン	にんじん、ブロッコリー、トマト	キャベツ、だいこん、玉葱	877 kcal 33.1 g 34.5 g 4.0 g
9 金	豚丼	○	ひじきのごまネーズ和え	豚もも肉、ツナ	牛乳（学校給食用）	水稲穀粒（精白米）、強化米、切断無圧べん精麦（普通）、しらたき、上白糖	大豆油、マヨネーズ、ごま	にら、にんじん、赤ピーマン	ごぼう、玉葱、乾燥椎茸、キャベツ	819 kcal 27.7 g 29.8 g 1.1 g
12 月	ご飯（麦）	○	チキンピザ焼き風 若芽とツナの和え物 ぜんまい炒り煮 味噌汁	鶏胸肉、ツナ、油揚げ、たまご	チーズ、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、こんにゃく、上白糖	アーモンド、マヨネーズ	青ピーマン、赤ピーマン、さやいんげん、ごま	玉葱、マッシュルーム、キャベツ、ぜんまい、しょうが、にんにく	848 kcal 41.5 g 29.7 g 3.0 g
13 火	中華そば（とんこつ）	○	多菜包子 シーフード華風和え	焼き豚、卵、あさり、えび、いか、豚肉、鶏肉	牛乳（学校給食用）、ひじき	中華めん、小麦粉、パン粉	ごま	ごま、な、赤ピーマン、にら	きくらげ、ねぎ、しょうが、もやし、オレンジ、キャベツ、玉葱	702 kcal 38.5 g 21.2 g 3.9 g
14 水	ご飯（麦）	○	にしんの照煮 ひじきのサラダ 厚揚げと豚肉の味噌炒め なめこ汁	にしん、かに風味かまぼこ、豚もも肉、生揚げ、豆腐	三石昆布（だしパック）、牛乳（学校給食用）、ひじき	水稲穀粒（精白米）、切断無圧べん精麦（普通）、強化米、上白糖	マヨネーズ、大豆油	にんじん、赤ピーマン	きゅうり、しょうが、キャベツ、干し椎茸、なめこ、ねぎ	896 kcal 36.4 g 33.2 g 3.4 g
15 木	食パン（給食用）	○	かにクリームコロッケ 胡麻マヨサラダ 卵スープ	大豆、卵、ベーコン、かに風味かまぼこ	わかめ、牛乳（学校給食用）	食パン（給食用）、さつまいも、かたくり粉、パン粉	マヨネーズ、ごま	赤ピーマン、ブロッコリー、にんじん	いちご、ごぼう、コーン、玉葱	852 kcal 29.7 g 30.2 g 3.3 g
16 金	ロコモコ丼 	○	コンソメスープ 青うめゼリー	牛肉、豚ひき肉、たまご、ベーコン	牛乳、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、パン粉	大豆油	サニーレタス、トマト、にんじん	玉葱、キャベツ、だいこん、コーン	932 kcal 41.6 g 32.8 g 3.5 g
19 月	ご飯（麦）	○	かつおの竜田揚げ 豆苗の和え物 大根のそぼろ煮 味噌汁	かつお、鶏ひき肉、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、かたくり粉、こんにゃく	大豆油、ごま	豆苗、赤ピーマン、にんじん	生姜、きゅうり、もやし、だいこん、きぬさや、はくさい	827 kcal 39.9 g 21.1 g 2.9 g
20 火	パスタ・ミートソース	○	シーフード・サラダ	豚ひき肉、いか、えび	チーズ、牛乳（学校給食用）	スパゲッティ	大豆油	赤ピーマン、トマト、ブロッコリー	玉葱、マッシュルーム、キャベツ	638 kcal 32.2 g 21.0 g 2.0 g
21 水	ご飯（麦）	○	青椒肉絲 かぼちゃの焼売 切干大根の中華和え すまし汁	豚もも肉、カニ風味かまぼこ、はんぺん	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	大豆油	青ピーマン、赤ピーマン、にんじん、豆苗	たけのこ、玉葱、切干だいこん、きゅうり、えのきたけ	719 kcal 32.8 g 15.2 g 2.6 g
22 木	揚げパン（ココア）	○	ミートボール・スープ 果物（グレープフルーツ） 	鶏肉、牛肉、豚肉、大豆、あさり	牛乳（学校給食用）	コッペパン（給食用）、グラニュー糖、上白糖、かたくり粉、パン粉	大豆油 	にんじん、さやいんげん	キャベツ、ぶなしめじ、グレープフルーツ、玉葱	817 kcal 29.6 g 25.3 g 2.8 g
23 金	天津丼 	○	梅風味和え 味噌汁 フルーツナタデココ	たまご、ずわいがに、ちくわ	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	大豆油	にんじん、ほうれんそう	グリーンピース、にんにく、生姜、乾燥椎茸、竹の子、もやし、キャベツ、梅、玉葱、なす、桃、みかん、パイナップル	722 kcal 25.9 g 15.6 g 3.8 g
26 月	ご飯（麦）	○	豚肉のポイル焼き カオリサ 味噌汁	豚ロース肉、ロースハム、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、マカロニ	マヨネーズ	青ピーマン、赤ピーマン、にんじん	もやし、しめじ、玉葱、きゅうり、コーン、だいこん	903 kcal 37.4 g 31.0 g 2.6 g
27 火	きつねうどん	○	れんこんはさみ揚げ ひじきと鶏肉の和え物	なると、油揚げ、鶏肉	ひじき、牛乳（学校給食用）	うどん、上白糖、でん粉、小麦粉	大豆油、ごま	ほうれんそう、にんじん、ブロッコリー	ねぎ、キャベツ、れんこん、玉葱	735 kcal 28.1 g 29.8 g 3.9 g
28 水	ご飯（麦）	○	さけの和風ムニエル アーマン 和え 金平ごぼう 味噌汁	しろさけ、さつま揚げ、豆腐	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、薄力粉、上白糖	大豆油、アーモンド、ごま油、ごま	ごねぎ、ほうれんそう、にんじん、さやいんげん、かぶの葉	だいこん、もやし、ごぼう、かぶ	774 kcal 35.3 g 19.5 g 2.4 g
29 木	ツナトースト	○	ボトフ	ツナ、ウィンナー	チーズ、牛乳（学校給食用）	食パン（給食用）、じゃがいも	マヨネーズ	にんじん、ブロッコリー	コーン、枝豆、キャベツ、玉葱	853 kcal 33.5 g 35.8 g 3.0 g
30 金	チキンカレー	○	コールスローサラダ	鶏肉、ロースハム	牛乳（学校給食用）	水稲穀粒（精白米）、強化米、切断無圧べん精麦（普通）、ポテト	大豆油	にんじん、トマト、赤ピーマン、しその葉	玉葱、大根、なす、きゅうり、れんこん、生姜、キャベツ、きゅうり、コーン	867 kcal 25.9 g 27.4 g 3.2 g

5月 給食だより

爽やかな風が気持ち良い季節となりました。新年度が始まり一ヶ月たち、新しい環境にも少し慣れた頃だと思いますが、疲れがたまっている時期でもあります。食事をしっかり摂り、からだを休め、体調を崩さないようにしましょう。

今まで朝ごはんも食べたがっさんへ

朝食が食べなくなるポイント

- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる

朝ごはんを食べよう

①～④がそろった食事をしな！

- ①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど
- ②筋肉や血の源・主菜
白玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど
- ③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など
- ④汁物・飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など