



6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	たんぱく質 脂質 食塩相当量		
2月	ご飯(麦)	○	肉じゃが 厚焼き玉子 キャベツの塩昆布和え わかめの味噌汁	豚もも肉、豚ばら肉、たまご、ちくわ、油揚げ	水稲穀粒(精白米)、切断無圧ベン精麦(普通)、強化米、ポテト、こんにゃく、でん粉、上白糖	大豆油	にんじん、玉葱、きぬぎ、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、ねぎ	851 kcal 33.2 g 25.1 g 3.8 g	
3火	塩たんめん	○	焼き餃子 切干大根サラダ	豚ひき肉	中華めん、上白糖、糖、パン粉、餃子の皮	大豆油、ごま(いり)	にんじん、チンゲンツァイ、赤ピーマン	704 kcal 31.6 g 19.9 g 3.9 g	
4水	紫黒米ごはん	○	いかメンチ(カレー味) ひじきと豆のサラダ 豚汁 レモンゼリー	大豆、豚もも肉、豆腐、いか	ひじき、三石昆布、牛乳(学校給食用)	水稲穀粒(精白米)、切断無圧ベン精麦(普通)、強化米、里芋、こんにゃく、パン粉、小麦粉、でん粉	大豆油	赤ピーマン、にんじん	786 kcal 29.3 g 17.5 g 2.1 g
5木	コーンパン	○	たらこ・フルーツ 果物(キウイフルーツ)	たら、豆腐、あさり	牛乳、牛乳(学校給食用)	食パン(給食用)、上白糖、でん粉	マヨネーズ(全卵型)	にんじん、いんげん、ほうれん草	836 kcal 29.4 g 31.7 g 3.0 g
6金	たれカツ丼	○	ほうれん草のナムル もずく汁	豚もも肉、ちくわ、はんぺん、大豆	沖縄もずく(塩蔵、塩抜き)、三石昆布(だしパック)、牛乳(学校給食用)	水稲穀粒(精白米)、切断無圧ベン精麦(普通)、上白糖、パン粉、小麦粉	大豆油、ごま(いり)、ごま油	ほうれん草、にんじん、トウモロコシ	815 kcal 34.2 g 18.0 g 3.9 g
9月	ご飯(麦)	○	鮭のネギ味噌焼き いんげんのごま和え そぼろ炒め 大根味噌汁	しらす、豚ひき肉、油揚げ	三石昆布、牛乳(学校給食用)	水稲穀粒(精白米)、切断無圧ベン精麦(普通)、強化米、上白糖	ごま(乾)、ごま油	いんげん、にんじん、ブロッコリー	786 kcal 37.8 g 20.3 g 3.1 g
10火	けんちんうどん	○	ミニ天ぷら なめたけ和え	豚もも肉、油揚げ、ちくわ、たまご、かまぼこ	あおのり、牛乳(学校給食用)	うどん、さといも、こんにゃく、薄力粉	大豆油、ごま	にんじん、青ピーマン、しそ葉、こまつな	664 kcal 29.2 g 20.3 g 3.8 g
11水	ご飯(麦)	○	酢鶏 春雨サラダ わかめスープ	鶏胸肉、ロースハム、たまご、あさり	わかめ、牛乳(学校給食用)	水稲穀粒(精白米)、切断無圧ベン精麦(普通)、強化米、でん粉、上白糖、はるさめ	大豆油、ごま	にんじん、赤ピーマン、青ピーマン	826 kcal 36.9 g 22.2 g 1.8 g
12木	食パン(給食用)	○	ポテトグラタン コーンスープ	豚ひき肉	牛乳、エダムチーズ、牛乳(学校給食用)	食パン(給食用)、ポテト、上白糖、パン粉	大豆油、アーモンド	にんじん、赤ピーマン、トマト、ブロッコリー	888 kcal 33.2 g 31.1 g 3.6 g
13金	親子丼	○	ほうれん草の揚げ玉和え サワーゼリー	鶏もも肉、たまご、なると、かに風味かまぼこ	牛乳(学校給食用)、乳製品乳酸菌飲料、脱脂粉乳	水稲穀粒(精白米)、強化米、小麦粉、グラニュー糖、果糖	マヨネーズ、大豆油、食用加工油脂	みつば、ほうれん草、にんじん	860 kcal 33.0 g 28.9 g 3.0 g
16月	ご飯(麦)	○	県産カジキカツ もやしの磯和え ポテトのそぼろ煮 なめこ汁	クロカワカジキ、ツナ、豚ひき肉、豆腐	のり、三石昆布、牛乳(学校給食用)	水稲穀粒(精白米)、切断無圧ベン精麦(普通)、強化米、ポテト、三温糖、でん粉、小麦粉、パン粉	大豆油	ほうれん草、赤ピーマン、にんじん	894 kcal 36.6 g 24.3 g 2.6 g
17火	なみえ焼きそば	○	青じそ県産鶏つくね ブロッコリー和え 茄子の味噌汁	豚ばら肉、鶏皮、鶏肉、凍り豆腐	三石昆布、ひじき、牛乳(学校給食用)	焼きそば、上白糖、加工でん粉、パン粉	ごま(むぎ)	赤ピーマン、ブロッコリー、にんじん、しそ葉	742 kcal 33.3 g 31.0 g 3.0 g
18水	ご飯(麦)	○	豚肉の生姜焼き スパゲティサラダ じゃが芋の味噌汁	ロースハム、たまご、生揚げ、豚ロース肉	わかめ、三石昆布、牛乳(学校給食用)	水稲穀粒(精白米)、切断無圧ベン精麦(普通)、強化米、スパゲッティ、ポテト	大豆油、マヨネーズ	サニーレタス、トマト、にんじん	869 kcal 31.2 g 26.7 g 2.8 g
19木	揚げパン(きなこ)	○	酸辣湯 冷凍みかん	大豆、豚もも肉、大豆、豆腐、たまご	牛乳(学校給食用)	コッペパン(給食用)、グラニュー糖、はるさめ、でん粉	大豆油、ごま油、ごま	にんじん、ほうれん草	1002 kcal 39.4 g 36.9 g 3.3 g
20金	ビビンバ丼	○	豆腐のスープ	豚ひき肉、たまご、豆腐	牛乳(学校給食用)	水稲穀粒(精白米)、切断無圧ベン精麦(普通)、強化米、ポテト、でん粉	大豆油、ごま油	ほうれん草、にんじん、こまつな、赤ピーマン、パセリ	775 kcal 32.3 g 25.3 g 3.9 g
23月	ご飯(麦)	○	鶏とアスパラのガーリックバター炒 野菜豆腐ナゲット カレーサラダ 白菜の味噌汁	鶏もも肉、魚肉すり身、豆腐、ロースハム、油揚げ	三石昆布、牛乳(学校給食用)	水稲穀粒(精白米)、切断無圧ベン精麦(普通)、強化米、上白糖、でん粉、小麦粉	大豆油、バター	にんじん、赤ピーマン	846 kcal 32.0 g 28.9 g 3.1 g
24火	担々麺	○	野菜春巻き カリッパサダ	豚ひき肉、ロースハム、大豆植物性たんぱく	牛乳(学校給食用)	生中華、はるさめ、でん粉、春巻きの皮	大豆油、ごま油、ごま、豚脂、ごま油、菜種油	にんじん、にら、ブロッコリー、にら、青ピーマン、赤ピーマン	770 kcal 31.6 g 38.6 g 3.7 g
25水	ご飯(麦)	○	チーズはんぺんフライ ツナサラダ 豆腐とひじきの煮物 こら卵汁	はんぺん、ツナ、豆腐、油揚げ、たまご	ひじき、三石昆布、牛乳(学校給食用)、チーズ	水稲穀粒(精白米)、切断無圧ベン精麦(普通)、強化米、上白糖、でん粉、小麦粉、パン粉	大豆油、ごま油	赤ピーマン、にんじん、にら	904 kcal 30.1 g 30.0 g 3.3 g
26木	食パン(給食用)	○	ポークチャー 海藻サラダ	豚もも肉、かに風味かまぼこ	海藻サラダ、牛乳(学校給食用)	食パン(給食用)、ポテト、はるさめ	大豆油、ごま(いり)	にんじん、ブロッコリー、赤ピーマン	789 kcal 30.5 g 24.8 g 3.6 g
27金	ターフドカレー	○	ひじきのマリネ	いか、えび、あさり、ロースハム	チーズ、ひじき、牛乳(学校給食用)	水稲穀粒(精白米)、切断無圧ベン精麦(普通)、ポテト、ブドウ糖、果糖糖液	大豆油	にんじん、赤ピーマン、しその葉	798 kcal 28.4 g 22.2 g 3.4 g
30月	ご飯(麦)	○	いわし生姜煮 チャブチ 揚げ出し豆腐 玉葱の味噌汁	いわし、豚もも肉、豆腐	三石昆布、牛乳(学校給食用)	水稲穀粒(精白米)、切断無圧ベン精麦(普通)、強化米、緑豆はるさめ、上白糖、でん粉、ポテト	ごま油、ごま、大豆油	にんじん、にら、赤ピーマン、あさつき	790 kcal 32.6 g 19.4 g 2.2 g

6月 給食だより

福島県立白河第二高等学校

令和7年6月1日



あっという間に春が過ぎ、じめじめとした梅雨がやってきます。この時期は気温や湿度の変化が激しく、体温を崩しがちになります。しっかりと栄養と睡眠をとって、疲れを体に溜めないようしましょう。

夏場に起きやすい

食中毒に注意！



最近の食中毒発生状況を見ると、ノロウイルスの影響で、冬場の発生件数が非常に多くなっています。ただし、夏場は細菌性の食中毒が多く発生しますので、油断は大敵。カンピロバクターやサルモネラ、腸炎ビブリオなどの細菌性食中毒は、食品中などで菌が増殖していつたり、細菌から毒素が発生したりして起こります。

予防のためには、食事や調理の前や動物と遊んだ後には石けんでしっかり手を洗う、調理の時には食品を十分に加熱する、生肉は食べないなど、日ごろから気をつけるようにしましょう。



食中毒
予防の

キホン



歯を丈夫にする
栄養素

歯はエナメル質、セメント質、象牙質、歯髄から成り立っています。丈夫な歯をつくるためには、カルシウムが大切ですが、そのほかにもたんぱく質、リン、ビタミン類など多くの栄養素が必要です。食事からしっかり栄養素をとって、丈夫な歯をつくりましょう！



6月4日～10日は歯の衛生週間です

むし歯を防ぐ
には...

甘いお菓子やジュースを
だらだら食べ続けない



よくかんで食べる



食事の後はしっかり歯磨き

