



2月 給食よていこんだてひょう



令和6年度

白河市立釜子小学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	<節分にちなんだ献立> ごはん	○	いわしの梅煮 ほうれん草のごまあえ のっぺい汁 福豆	牛乳 いわしの梅煮 鶏肉 油揚げ なると 福豆	ごはん すりごま ねりごま さとう 里いも かたくり粉	ほうれん草 もやし にんじん 干しいたけ 大根 ねぎ	592 kcal 25.9 g 18.4 g 1.9 g
4火	ごはん	○	かむふりかけ 揚げギョーザ もやしの香味あえ 八宝菜	牛乳 ギョーザ 糸かまぼこ 豚肉 いか	ごはん 大豆油 ごま さとう ごま油 こめ油 かたくり粉	もやし キャベツ きゅうり 小松菜 しょうが にんにく 白菜 チンゲン菜 玉ねぎ にんじん たけのこ	606 kcal 23.4 g 20.3 g 2.6 g
5水	ごはん	○	ばら焼き いそあえ じゃがいものみそ汁 りんごゼリー	牛乳 豚肉 のり 煮干し	ごはん さとう こめ油 じゃがいも りんごゼリー	玉ねぎ こんにゃく ピーマン にんにく しょうが ほうれん草 もやし にんじん 大根 小松菜 ねぎ	569 kcal 23.5 g 14.4 g 2.0 g
6木	スパゲティミートソース	○	コールスローサラダ プリン	牛乳 豚肉 チーズ	スパゲティ バター さとう プリン	にんじん 玉ねぎ ピーマン トマト キャベツ きゅうり ピーマン	662 kcal 25.5 g 21.1 g 2.3 g
7金	ごはん	○	鶏肉の照り焼き ビーフン炒め わかめスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン わかめ 厚揚げ	牛乳 ビーフン こめ油 さとう ごま油	キャベツ 小松菜 にんじん えのき ねぎ	591 kcal 23.0 g 22.7 g 2.3 g
10月	ごはん	○	ソースカツ ひじき入り海藻サラダ なめこ汁	牛乳 トンカツ ツナフレーク わかめ 昆布 ひじき 豆腐 煮干し	ごはん こめ油 さとう 大豆油	にんじん きゅうり チンゲン菜 コーン なめこ ねぎ 白菜	618 kcal 23.2 g 20.0 g 2.9 g
12水	チキンカレーライス	○	グリーンサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	ごはん じゃがいも こめ油 さとう	玉ねぎ にんじん りんご しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー きゅうり みかん バナナ パイナップル もも	701 kcal 21.6 g 20.3 g 2.9 g
13木	マーボーめん	○	にらまんじゅう 大根サラダ	牛乳 にらまんじゅう 豆腐 豚肉 わかめ	中華めん ごま油 さとう かたくり粉	たけのこ 玉ねぎ にんじん もやし にら ねぎ にんにく しょうが 大根 小松菜	635 kcal 30.9 g 19.2 g 3.2 g
14金	<減塩献立> ごはん	○	さんまフライ 茎わかめのきんぴら 豚汁	牛乳 さんまフライ 鶏肉 豚肉 豆腐 茎わかめ	ごはん さとう 大豆油 じゃがいも こめ油	ごぼう にんじん こんにゃく 大根 ねぎ	650 kcal 24.7 g 22.7 g 1.9 g
17月	<6年生が考えた献立> ごはん	○	鶏肉のレモンソースがけ 春雨サラダ かきたま汁	牛乳 鶏肉 豆腐 卵	ごはん かたくり粉 大豆油 さとう 春雨 ごま ごま油	にんじん キャベツ きゅうり 干しいたけ 小松菜 ねぎ	610 kcal 26.8 g 17.7 g 2.0 g
18火	<せんいたっぷり献立> 丸パン	○	いちごジャム フレンチサラダ ビーフシチュー サワーゼリー	牛乳 牛肉	丸パン いちごジャム こめ油 さとう じゃがいも サワーゼリー	キャベツ にんじん きゅうり コーン にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	736 kcal 28.0 g 23.6 g 2.9 g
19水	ごはん	○	納豆 塩昆布あえ おでん 国産オレンジ(しらぬい)	牛乳 納豆 昆布 鶏肉 野菜ミックスボール さつま揚げ	ごはん ごま ごま油 さとう	キャベツ 大根 きゅうり にんじん しょうが こんにゃく しらぬい	604 kcal 26.6 g 15.4 g 2.3 g
20木	わかめうどん	○	いかの天ぷら 干草あえ	牛乳 鶏肉 わかめ なると いかの天ぷら たまご	ソフト麺 大豆油 さとう ごま	にんじん ごぼう 干しいたけ 小松菜 ねぎ ほうれん草 もやし	584 kcal 27.1 g 18.3 g 2.9 g
21金	弁 当 持 参 日						
25火	フルーツクリームパン	○	ミートボール ブロッコリーサラダ ファイバースープ	牛乳 ミートボール ベーコン	コッペパン ホイップクリーム	ブロッコリー きゅうり にんじん コーン 寒天 かんぴょう 白菜 小松菜 しめじ 果物	712 kcal 23.0 g 36.3 g 2.6 g
26水	<6年生が考えた献立> ごはん	○	赤魚三味焼き ひじきの炒め煮 里いものみそ汁	牛乳 赤魚 鶏肉 ひじき 大豆 厚揚げ 煮干し	ごはん こめ油 ごま さとう 里いも	ねぎ しょうが にんじん ごぼう いんげん こんにゃく 干しいたけ 白菜	570 kcal 26.0 g 17.5 g 2.2 g
27木	白河ラーメン	○	チャーシュー 焼きのり 小松菜のナムル	牛乳 鶏肉 なると チャーシュー のり ひき割り大豆	中華めん ごま油 さとう ごま	ほうれん草 ねぎ メンマ 小松菜 大根 にんじん にんにく	527 kcal 28.8 g 14.8 g 3.5 g
28金	<かみかみ献立> ごはん	○	鶏肉のごまみそあえ キャベツの浅漬け 凍り豆腐のみそ汁	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 煮干し	ごはん かたくり粉 大豆油 さとう ごま じゃがいも	しょうが こんにゃく キャベツ きゅうり にんじん 大根 小松菜	582 kcal 24.3 g 15.8 g 2.5 g

計17食 ※材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※ 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月栄養価平均 エネルギー621kcal たんぱく質25.4g 脂質19.9g 食塩相当量2.5g



～6年生が考えた献立について～

12月に「給食の献立を考えよう」という食育を6年生で実施しました。5つの食品群を復習した後、「栄養バランス」「彩り」「料理の組み合わせ」「旬の食材の使用」など、献立を立てる時のポイントを説明し、それぞれ給食の献立を考えました。その中から抜粋して2月と3月の給食で6年生が考えた献立を提供します。楽しみにしていてください。

