



2月 給食よていこんだてひょう



令和6年度

白河市立小野田小学校

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 ごまあえ のっぺい汁 福豆	牛乳 いわしの梅煮 鶏肉 油揚げ 福豆	ごはん ごま さとう さといも かたくり粉	キャベツ もやし にんじん 干しいたけ 大根 ねぎ	591 kcal 25.5 g 18.3 g 1.7 g
4火	ごはん	○	春巻き もやしのラー油あえ 八宝菜	牛乳 春巻き 豚肉	ごはん 大豆油 ごま油 ごま こめ油 かたくり粉	もやし 小松菜 にんじん しょうが にんにく 白菜 チンゲンサイ 玉ねぎ たけのこ	651 kcal 21.5 g 25.2 g 2.1 g
5水	<減塩献立> ごはん	○	ばら焼き おかかあえ けんちん汁	牛乳 豚肉 かつお節 豆腐	ごはん さとう こめ油 さといも	玉ねぎ こんにゃく ピーマン にんにく しょうが りんご ねぎ ほうれん草 にんじん もやし 大根 干しいたけ ごぼう	571 kcal 26.0 g 15.5 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 コーン	691 kcal 26.3 g 22.0 g 2.4 g
7金	<6年生が考えた献立①> ごはん	○	ささみガーリックフライ ポテトサラダ 大根のみそ汁 一口ももゼリー	牛乳 鶏肉 卵 ロースハム 油揚げ 煮干し	ごはん 小麦粉 パン粉 大豆油 じゃがいも マヨネーズ 一口ももゼリー	にんにく 玉ねぎ きゅうり にんじん 大根 小松菜 ねぎ	772 kcal 30.6 g 27.4 g 2.3 g
10月	<かみかみ献立> ごはん	○	発芽玄米(はつがげんまい)入りつくね かみかみサラダ 小松菜と油揚げのみそ汁	牛乳 発芽玄米入りつくね さきいか 油揚げ 煮干し	ごはん さとう ごま油 ごま じゃがいも	キャベツ にんじん ごぼう 切り干し大根 小松菜 ねぎ	586 kcal 22.9 g 17.6 g 2.3 g
12水	ごはん	○	アジフライ きんぴらごぼう 厚揚げのみそ汁	牛乳 アジフライ 厚揚げ 煮干し	ごはん 大豆油 こめ油 さとう ごま	にんじん ごぼう こんにゃく いんげん 干しいたけ 白菜 小松菜 ねぎ	571 kcal 21.6 g 17.7 g 2.2 g
13木	マーボーめん	○	パオズ 大根サラダ	牛乳 豆腐 豚肉 パオズ 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 きゅうり	652 kcal 30.8 g 20.0 g 3.0 g
14金	ポークカレーライス	○	フレンチサラダ みかんゼリー	牛乳 豚肉	ごはん じゃがいも こめ油 みかんゼリー	玉ねぎ にんじん りんご しょうが にんにく パセリ キャベツ きゅうり コーン	696 kcal 20.6 g 22.2 g 3.3 g
17月	<6年生が考えた献立②> ゆかりごはん	○	鶏肉のカレー揚げ サラスパ なめこ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 煮干し	ゆかりごはん かたくり粉 大豆油 さとう スパゲティ こめ油 ごま油 ごま じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり コーン なめこ ねぎ	620 kcal 24.3 g 17.7 g 2.8 g
18火	<せんいたっぷり献立> コッペパン	○	いちごミックスジャム ツナオムレツ イタリアンサラダ ポークビーンズ	牛乳 ツナオムレツ 豚肉 大豆 ミックスビーンズ	コッペパン いちごミックスジャム じゃがいも こめ油 さとう	キャベツ にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ トマト にんにく	658 kcal 26.6 g 21.6 g 2.6 g
19水	ごはん	○	納豆 もみ漬け おでん	牛乳 納豆 わかめ 鶏肉 さつま揚げ こんぶ	ごはん ごま さとう	大根 キャベツ にんじん きゅうり しょうが こんにゃく	581 kcal 27.7 g 14.2 g 2.6 g
20木	わかめうどん	○	ちくわのいそべ揚げ ごま酢あえ 国産オレンジ(はるか)	牛乳 鶏肉 なんと わかめ ちくわ あおのり 油揚げ	ソフトめん 小麦粉 大豆油 さとう ごま油 ごま	小松菜 にんじん ごぼう 干しいたけ ねぎ もやし ピーマン はるか	581 kcal 26.0 g 15.2 g 2.6 g
21金	ごはん	○	さばの照り焼き いそあえ いもだんご汁	牛乳 さば のり 豚肉	ごはん さとう こめ油 いももち	しょうが ほうれん草 もやし にんじん 白菜 大根 しめじ	610 kcal 24.8 g 18.5 g 2.2 g
25火	フルーツクリームパン	○	ミートボール グリーンサラダ ABC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 マカロニ	みかん キャベツ きゅうり にんじん 白菜 玉ねぎ パセリ	723 kcal 21.0 g 35.3 g 2.7 g
26水	ごはん	○	赤魚の三味焼き 切り干し大根の炒め煮 豆腐のみそ汁	牛乳 赤魚 さつま揚げ 豆腐 煮干し	ごはん こめ油 ごま さとう	ねぎ しょうが 切り干し大根 にんじん 干しいたけ いんげん 大根 小松菜	563 kcal 24.5 g 15.7 g 2.4 g
27木	しょうゆラーメン	○	ギョーザ 小松菜のナムル	牛乳 鶏肉 なんと ギョーザ	中華めん ごま油 さとう ごま	もやし ほうれん草 ねぎ メンマ 小松菜 大根 にんじん にんにく	543 kcal 25.1 g 14.4 g 2.8 g
28金	キムタクごはん	○	ブロッコリーとツナのサラダ チンゲンサイのスープ 一口ブルーベリーゼリー	牛乳 鶏肉 大豆ミート たまご ツナフレーク	ごはん ごま油 マヨネーズ マロニー かたくり粉 一口ブルーベリーゼリー	にんじん たくあん キムチ 白菜 にんにく ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ チンゲンサイ 干しいたけ	571 kcal 22.2 g 17.9 g 2.8 g

計18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624kcal たんぱく質24.9g 脂質19.8g 食塩相当量2.5g



～6年生が考えた献立について～

10月に「3つの栄養をバランスよく食べよう」という食育を6年生で実施しました。たんぱく質・無機質、脂質、ビタミンをそろえた食事がバランスがよいということを学習した後、3班に分かれバランスのよい給食の献立を考えました。給食では6年生が考えた献立を2月に2回、3月に1回提供しますので、楽しみにしてください。

