



令和4年2月 献立表



白河第五小学校

日	曜	献立名	血や肉・骨になる あかの仲間	熱や力のもとになる きいろの仲間	体の調子をととのえる みどりの仲間	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量	
1	火	焼きそば 牛乳 アツクワとコーンのサラダ 果物(香蕉)	豚肉 牛乳	焼きそばめん なたね油	にんじん 青ピーマン ブロッコリー もやし キャベツ 玉葱 とうもろこし 国産オレンジ(香蕉)	736 Kcal 30.9 g 17.9 g 2 g	
2	水	麦ご飯 牛乳 いわしの蒲焼き 小松菜ともやしのごま和え けんちん汁 節分デザート	いわしの蒲焼き 木綿豆腐 牛乳	精白米 精麦 三温糖 さといも なたね油 ごま 豆乳プリン	こまつな にんじん しょうがもやし だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく はくさい	702 Kcal 25.2 g 24.1 g 1.8 g	
3	木	★6年生が考えた献立①★ 丸パン 牛乳 タンンドリーチキン ビーンズサラダ コーンスープ	鶏肉 大豆 焼き豚 ベーコン 牛乳 ヨーグルト チーズ	丸パン 三温糖 なたね油 ごま油 ごま	にんじん パセリ にんにく きゅうり だいこん とうもろこし えだまめ 玉葱	721 Kcal 31.8 g 25.6 g 3.3 g	
4日(金) 1日入学のため、お弁当の日							
7	月	★6年生が考えた献立②★ 麦ご飯 牛乳 かみかみすめ 鮭のマヨネーズ焼き わかめとツナのサラダ 豚汁	生さけ まぐろ缶詰 豚肉 木綿豆腐 かつお節 すめめ 牛乳 わかめ	精白米 精麦 パン粉 三温糖 じゃがいも マヨネーズ(全卵型) ごま油 なたね油	パセリ にんじん キャベツ もやし きゅうり ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ しょうが	723 Kcal 32 g 26.9 g 2 g	
8	火	みそラーメン 牛乳 しゅうまい こまつなのおひたし	豚肉 かつお節 牛乳	中華めん(ワタメ) ごま	にんじん ならこまつな しょうが もやし キャベツ ねぎ きくらげ	578 Kcal 29.5 g 17.5 g 3 g	
9	水	麦ご飯 牛乳 五色和え おでん かみかみにぼし	大豆 ロースハム さつま揚げ 焼き竹輪 鶏肉 牛乳 わかめ 煮干	精白米 精麦 三温糖 さといも ごま油	ほうれんそう にんじん もやし とうもろこし だいこん こんにゃく	571 Kcal 25.2 g 13.9 g 1.9 g	
10	木	☆たんぼ学級リクエストメニュー☆ コッペパン 牛乳 星型ハッシュドポテト 野菜サラダ クリームシチュー イチゴアイス	鶏肉 牛乳 わかめ ベシヤメルルウ	コッペパン じゃがいも いちごアイス なたね油 無塩バター	にんじん ブロッコリー パセリ キャベツ だいこん きゅうり とうもろこし 玉葱	910 Kcal 30.8 g 31.4 g 3 g	
14	月	豆ごはん 牛乳 ハート型ハンバーグ コールスローサラダ コンソメスープ	ロースハム ベーコン 牛乳	精白米 精麦 三温糖 マヨネーズ(全卵型)	にんじん パセリ えだまめ キャベツ 玉葱 きゅうり とうもろこし	696 Kcal 22 g 28.5 g 2.2 g	
15	火	パゲティパリカ 牛乳 ほうれん草のチーズ和え ガトーショコラ	ウィンナー かつお節 牛乳 チーズ	スバゲティ 薄力粉 オリーブ油 無塩バター ガトーショコラ	にんじん 青ピーマン トマト缶詰 ほうれん草 玉葱 マッシュルーム にんにく しょうが セロリ リー キャベツ	861 Kcal 17.1 g 28.7 g 3.9 g	
16	水	★6年生が考えた献立・減塩メニュー★ 麦ご飯 牛乳 鮭の塩焼き キャパツとリジのサラダ 春雨スープ 果物(みかん)	べにざけ ベーコン 牛乳	精白米 精麦 三温糖 はるさめ かたくり粉 なたね油	にんじん こまつな キャベツ りんご きゅうり 玉葱 レモン 干し椎茸 ねぎ みかん	622 Kcal 26.3 g 17 g 1.6 g	
17	木	★6年生が考えた献立★ 麦ご飯 牛乳 鶏の照り焼き 大根サラダ あさりのみそ汁 かみかみにぼし	鶏肉 ロースハム あさり 木綿豆腐 牛乳 わかめ 煮干	精白米 精麦 三温糖 大豆油	にんじん しょうが だいこん きゅうり キャベツ ねぎ	569 Kcal 27.9 g 15.3 g 2 g	
18日(金) 授業参観のため、お弁当の日							
21	月	☆福島応援メニュー☆ 麦ご飯 牛乳 かみかみにぼし プリのしょうが焼き 切り干し大根のサラダ ならと豚肉と豆腐のトロみ汁	ぶりのしょうが焼き まぐろ缶詰 豚肉 木綿豆腐 牛乳 煮干	精白米 精麦 三温糖 かたくり粉 大豆油 ごま油	にんじん なら しょうが きゅうり もやし 切干 だいこん 干し椎茸 はくさい	661 Kcal 29.1 g 22.2 g 2 g	
22	火	★6年生が考えた献立★ 肉うどん 牛乳 さつまいも天ぷら キャベツのサラダ	豚肉 ロースハム 牛乳	うどん(ワタメ) 上白糖 三温糖 なたね油	にんじん こまつな ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり とうもろこし	639 Kcal 25.6 g 21.4 g 1.7 g	
24	木	★6年生が考えた献立★ 丸パン 牛乳 ハムカツ 春雨サラダ パナコボタージュ 富士山ゼリー	ハムカツ ロースハム ベーコン 牛乳 ベシヤメルルウ	丸パン はるさめ 三温糖 大豆油 ごま 無塩バター ゼリー	にんじん かぼちゃ パセリ キャベツ きゅうり もやし 玉葱	933 Kcal 33.3 g 31.9 g 3.5 g	
25	金	ポークカレー 牛乳 わかめとツナのサラダ フルーツ白玉	豚肉 まぐろ缶詰 牛乳 わかめ	精白米 精麦 じゃがいも 三温糖 白玉もち 大豆油 ごま油 甘みあっさりみかん・パイナップル	にんじん 玉葱 にんにく しょうが キャベツ もやし きゅうり バナナ	793 Kcal 24.5 g 23 g 3.8 g	
28	月	★6年生が考えた献立★ 麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ ほうれん草のおひたし じゃが芋のみそ汁 かみかみにぼし	鶏肉 かつお節 木綿豆腐 牛乳 煮干	精白米 精麦 かたくり粉 薄力粉 じゃがいも 大豆油	ほうれんそう にんじん ごまつな しょうが もやし ねぎ	598 Kcal 27.3 g 15.1 g 1.9 g	
<p>☆減塩のポイント☆ 汁物(みそ汁やスープなど)は具だくさんに！ 不足しがちな野菜をたっぷり入れた、具沢山の汁物は、食材それぞれの旨味がプラスされ、調味料の量を無理なく抑えることができます。さらに、具沢山の汁物から盛り付ける汁の量が少なくなり、その結果、減塩効果が一層アップ。しかも、野菜に含まれるカリウムがナトリウムの排泄を手助けしてくれます。ご家庭でも具だくさんの汁物をおすすめします！</p>						2月の児童(8~9歳)の 栄養価平均	707 Kcal 27.4 g 22.5 g 2.5 g

○ 2日(金)は節分給食です。2月2日の節分には豆まき以外にも焼いたイワシの頭と髭を魔よけのために飾る風習があります。髭のギザギザ葉が鬼の目にささり、イワシが焼けるにおいが嫌いな鬼を追い払います。イワシの蒲焼きと節分デザートが出ますので、しっかり食べて、心の鬼を追い払いましょう！

