

令和6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 木	☆ 部分献立 ☆ 麦ごはん 牛乳 いわしのたつたあげ こまつな もやしのごまあえ 切干大根とほうれんそうのすまし汁	牛乳 いわしの竜田揚げ 鶏ささ身	麦ご飯 植物油 上白糖	こまつな、もやし、にんじん、切干しいんご、 ほうれんそう、玉葱、えのきたけ	538 kcal 23.6 g 16.5 g 1.4 g
2 金	新入生保護者説明会（給食なし）				
5 月	麦ご飯 牛乳 とりのてりやき ひじきのにも あおさのみぞ汁	牛乳 鶏肉 大豆 ひじき さつま揚げ あおさのり 木綿豆腐	麦ご飯 植物油 上白糖 じゃがいも	しょうが、こんにゃく、にんじん、ごぼう、いんげん、干し椎茸	538 kcal 26.4 g 13.9 g 2.5 g
6 火	やきそば 牛乳 こんにゃくサラダ いまがわやき（カスタード）	豚肉 牛乳 ロースハム	焼きそばめん 植物油 今川焼	しょうが、もやし、キャベツ、玉葱、にんじん、青 ピーマン、こんにゃく、きゅうり	774 kcal 33.0 g 16.1 g 2.3 g
7 水	ゆりかけごはん 牛乳 牛乳 五色あえ おでん	牛乳 大豆 ロースハム わかめ さつま揚げ ちくわ 鶏肉	麦ご飯 三温糖 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	538 kcal 25.4 g 14.6 g 2.4 g
8 木	米粉パン 牛乳 チキンカツ ハムとキャベツのサラダ クラムチャウダー	牛乳 チキンカツ たまご ロースハム あさり ベーコン	米粉パン 植物油 三温糖 じゃがいも 無塩バター	パセリ、キャベツ、にんじん、玉葱、とうもろこ し、きゅうり、マッシュルーム	702 kcal 32.6 g 33.1 g 2.1 g
9 金	授業参観（おべんとう）				
12 月	ふりかえ休日				
13 火	しょうゆラーメン 牛乳 小松菜もやしのラー油あえ みかんゼリー	鶏肉 なると 牛乳	中華めん(リフト) 植物油 ごま油	味噌、しょうが、にんにく、ほうれんそ う、ねぎ、こまつな、もやし、にんじん	535 kcal 24.7 g 12.3 g 3.3 g
14 水	♥ バレンタイン献立 ♥ キャロットピラフ 牛乳 ハンバーグ フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 ハンバーグ ロースハム ベーコン	麦ご飯 植物油 三温糖	キャベツ、きゅうり、玉葱、にんじん、とうもろ こし、こまつな、パセリ	598 kcal 21.3 g 21.6 g 3.7 g
15 木	★ 5年生/クエスト献立 ★ こくとうパン 牛乳 ポテトカップグラタン ほうれんそうのチーズあえ ミネストローネ/もちクリームアイス	牛乳 ポテトカップグラタン チーズ ベーコン モチクリームアイス	黒糖パン マカロニ じゃがいも オリーブ油	キャベツ、にんじん、ほうれんそう、玉葱、セロ リ、にんにく、トマト缶詰、パセリ	674 kcal 21.5 g 23.9 g 3.0 g
16 金	チキンカレー 牛乳 わかめとツナのサラダ ヨーグルト	鶏肉 牛乳 わかめ まぐろ缶詰 ヨーグルト	麦ご飯 植物油 じゃがいも ごま油 三温糖	玉葱、にんにく、にんじん、キャベツ、もやし、 きゅうり	686 kcal 23.2 g 25.2 g 2.3 g
19 月	★ 6年生栄養教室 ★ 麦ごはん 牛乳 とりのからあげ ほうれんそうのおひたし あさりのみぞ汁/栗物(しらぬい)	牛乳 鶏のから揚げ かつお節 あさり わかめ 木綿豆腐	麦ご飯 植物油	ほうれんそう、にんじん、もやし、ねぎ、しらぬ い	591 kcal 25.7 g 19.7 g 1.8 g
20 火	スバグティンポリタン 牛乳 海そうサラダ いちごタルト	ウィンナー 牛乳 海藻サラダ わかめ	スバグティン オリーブ油 無塩バター 上白糖 薄力粉 ごま油 三温糖 いちごタルト	にんじん、玉葱、青ピーマン、マッシュルーム、 にんにく、しょうが、パセリ、セロリ、トマト 缶詰、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、とうもろ こし	844 kcal 14.3 g 31.7 g 3.1 g
21 水	< 減塩メニュー > 麦ごはん 牛乳 さばのしおやき 小松菜とごぼうのおかかあえ はくさいのみぞ汁	牛乳 さばの塩焼き かつお節 木綿豆腐	麦ご飯 ごま じゃがいも	ごぼう、こまつな、もやし、にんじん、はくさい、 ねぎ	627 kcal 25.1 g 24.7 g 1.9 g
22 木	丸パン 牛乳 チーズインハンバーグ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	牛乳 チーズインハンバーグ ベーコン	丸パン じゃがいも	ブロッコリー、にんじん、とうもろこし、キャベ ツ、玉葱、パセリ	597 kcal 28.2 g 26.7 g 3.7 g
23 金	天皇誕生日				
26 月	★ 6年生栄養教室 ★ 三色そばろご飯 牛乳 のりとキャベツのサガリサガ 大根と油揚げのみぞ汁 いちごプリン	鶏ひき肉 えだまめ 牛乳 油揚げ わかめ	麦ご飯 三温糖 植物油	しょうが、とうもろこし、キャベツ、にんじん、 きゅうり、だいこん、ねぎ	585 kcal 22.6 g 17.2 g 2.2 g
27 火	きつねうどん 牛乳 キャベツのサラダ さけるチーズ	鶏肉 味付け油揚げ 牛乳 ロースハム チーズ	うどん(リフト) 上白糖 植物油 三温糖	こまつな、にんじん、ねぎ、ごぼう、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし、玉葱	659 kcal 33.4 g 22.1 g 3.3 g
28 水	麦ごはん 牛乳 ホキのマヨネーズやき いそあえ けんちん汁	牛乳 ホキ 木綿豆腐	麦ご飯 マヨネーズ(全卵型) さといも 植物油	パセリ、ほうれんそう、もやし、にんじん、だい こん、ねぎ、ごぼう、はくさい、こんにゃく、干し 椎茸	567 kcal 24.9 g 19.4 g 2.2 g
29 木	☆ 白河給食センター献立 ☆ 麦ごはん 牛乳 さけのしおやき もやしの香味あえ/さつま汁	牛乳 鮭の塩焼き 鶏肉 木綿豆腐 ロースハム	麦ご飯 植物油 ごま 三温糖 ごま油 さつまいも	もやし、キャベツ、きゅうり、こまつな、ごぼう、 にんじん、だいこん、こんにゃく、ねぎ	558 kcal 28.8 g 15.1 g 1.9 g
☆ 2月3日は部分です ☆ 部分とは「季節の変わり目」のことで、「立春」の前日、つまり、冬の終わりの日であり、冬から春への節目の日です。 厄除けをして新しい年に幸運を呼び込むために、豆まきやいわしやヒイラギを玄関先にかざる等の行事が、日本各地で行われてきま した。 また、巻かずしをその年の患方に向けて食べることで、幸運や無病息災を願う風習もあります。 今年の患方は、「東北東」です。					2月の栄養価平均 (8～9歳児) 624 kcal 25.6 g 20.8 g 2.5 g

※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。