



[2月 予定献立表]



表郷小学校

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	【 節分メニュー 】 麦ご飯	○	いわしの梅煮 シャキシャキサラダ 呉汁 福豆	牛乳 いわし かつお節 厚揚げ 大豆 豆乳 福豆	麦ご飯 ノンエッグマヨネーズ	とうもろこし れんこん ごぼう キャベツ だいこん にんじん しめじ ねぎ えだまめ	682 kcal 37.6 g 18.3 g 2.3 g	
4火	カレーうどん	○	キャベツの塩昆布漬け ゆめオレンジゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ 塩昆布	ソフトめん 油 小麦粉 ごま油 ゆめオレンジゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ たもぎたけ キャベツ きゅうり	655 kcal 26.2 g 18.1 g 2.7 g	
5水	【 減塩メニュー 】 麦ご飯	○	赤魚の香味焼き 切り干し大根の炒め物 小松菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 赤魚	麦ご飯 ごま油 さとう 油 じゃがいも	にんにく しょうがが ねぎ だいこん こまつな 干しいたけ にんじん だいこん	541 kcal 26.2 g 14.2 g 2.0 g	
6木	お弁当の日							
7金	キムチチャーハン	○	春雨サラダ 中華スープ フルーツ杏仁プリン	牛乳 豚肉 たまご ロースハム 鶏肉 豆腐	ごはん ごま油 はるさめ 油 さとう フルーツ杏仁	にんじん たまねぎ はくさい 干しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり チンゲン菜 きくらげ	573 kcal 20.8 g 17.5 g 2.2 g	
10月	麦ご飯	○	タラのチリソースがけ ひじきのあえもの 根菜ごま汁	牛乳 まだら ひじき ツナ 油揚げ	麦ご飯 かつくり粉 油 さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	とうもろこし たまねぎ みずな にんじん ブロッコリー だいこん ごぼう ねぎ こんにやく グリーンピース	653 kcal 26.8 g 23.6 g 2.4 g	
11火	建国記念日							
12水	ビビンバ	○	キャベツのビリリ漬け ワンタンスープ	牛乳 牛肉 たまご 豚肉	麦ご飯 ごま ごま油 ワンタン 油	しょうが ぜんまい にんじん たけのこ ほうれんそう もやし キャベツ きゅうり きくらげ 干しいたけ	569 kcal 22.8 g 18.0 g 2.3 g	
13木	ハニートースト	○	ブロッコリーサラダ ポトフ 国産オレンジ(はるか)	牛乳 ロースハム ウィナー	食パン はちみつ バター 油 さとう じゃがいも	ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん 玉葱 だいこん さやいんげん はるか	650 kcal 21.3 g 29.6 g 2.6 g	
14金	【 バレンタインメニュー 】 麦ご飯	○	とんかつ 海藻サラダ じゃがもちスープ バレンタインデザート	牛乳 とんかつ 海藻ミックス ちりめんじゃこ 鶏肉 油揚げ	麦ご飯 おじゃがもちボール チョコケーキ	切り干しだいこん キャベツ にんじん えだまめ ごぼう だいこん	670 kcal 23.7 g 18.3 g 2.6 g	
17月	麦ご飯	○	とうふのそぼろあん包み 千草あえ 豚汁 みかんゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 たまご 豆腐のそぼろあん包み	麦ご飯 さとう じゃがいも みかんゼリー	ほうれんそう もやし にんじん はくさい ごぼう だいこん ねぎ こんにやく	584 kcal 22.0 g 16.4 g 2.4 g	
18火	焼きそば	○	揚げぎょうざ ひじきのサラダ	牛乳 豚肉 ぎょうざ ひじき ツナ	焼きそばめん 油	もやし キャベツ 玉葱 にんじん ピーマン きゅうり ブロッコリー	679 kcal 29.2 g 24.0 g 3.5 g	
19水	麦ご飯	○	鮭の塩焼き 磯和え みそ煮込みおでん	牛乳 さけのり がんもどき ちくわ 鶏肉 こんぶ	麦ご飯 油 じゃがいも さとう	こまつな もやし にんじん だいこん 干しいたけ こんにやく	587 kcal 27.0 g 18.0 g 2.7 g	
20木	黒糖コッペパン	○	チキングラタン フレンチサラダ トマトと豆の洋風スープ	牛乳 鶏肉 チーズ ロースハム ベーコン ミックスピーズ	黒糖パン マカロニ バター 油 オリーブ油 さとう じゃがいも	玉葱 にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし トマト ほうれんそう しめじ	609 kcal 27.7 g 26.2 g 3.3 g	
21金	ビーフカレーライス	○	レンコンサラダ 乳酸菌ヨーグルト	牛乳 牛肉 チーズ ロースハム ヨーグルト	麦ご飯 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう ごま	にんじん 玉葱 れんこん だいこん きゅうり	793 kcal 22.1 g 35.1 g 2.8 g	
24月	天皇誕生日 振替休日							
25火	麦ご飯	○	にらまんじゅう もやしのナムル 八宝菜	牛乳 にらまんじゅう 豚肉 いか	麦ご飯 さとう ごま油 ごま かつくり粉	もやし きゅうり にんじん きくらげ はくさい 玉葱 たけのこ チンゲン菜	695 kcal 28.2 g 22.4 g 2.2 g	
26水	麦ご飯	○	豚肉のしょうが焼き 和風サラダ 大根のみそ汁 豆乳のデザート	牛乳 豚肉 かつお節 わかめ 豆腐	麦ご飯 油 じゃがいも 豆乳ムース(いちごソース)	しょうが キャベツ にんじん きゅうり だいこん ねぎ	555 kcal 23.4 g 19.5 g 2.2 g	
27木	米粉パン	○	福島県産チキンカツ イタリアンサラダ 豆乳シチュー ブルーベリーゼリー	牛乳 チキンカツ ツナ 鶏肉 豆乳	米粉パン じゃがいも 油 マーガリン ブルーベリーゼリー	キャベツ きゅうり 玉葱 にんじん とうもろこし マッシュルーム パセリ	759 kcal 27.7 g 25.8 g 2.4 g	
28金	三色ごはん	○	かみかみあえ すいとん汁 いちご	牛乳 鶏肉 豚肉 さきいか 油揚げ	麦ご飯 さとう 油 すいとん	えだまめ とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう こまつな ねぎ いちご	617 kcal 27.5 g 16.3 g 2.7 g	

※ 材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

※ 給食は、市の測定機で放射性物質の検査を行い、安全を確認した後提供しています。



月平均栄養価	639.0 kcal 25.9 g 21.3 g 2.5 g
--------	-----------------------------------------

2月3日は節分です

冬から春への季節の変わり目を「節分」と呼んでいます。豆をまき、いわしの頭を玄関に置いて、病気や事故を追い払う風習があります。豆まきには大豆を使いますが、大豆は畑のお肉といわれ、たんぱく質などと栄養が詰まっています。豆まきの後は自分の年齢プラス1個の豆を食べましょう。「来年も健康で幸せに過ごせますように」という願いがこめられています。