



こんだてひょう



今月の給食目標

食事と文化について知る



白河市立関辺小学校

日	献立名	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	14歳 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	☆節分献立☆ 麦ご飯 牛乳 いわしの梅煮 もやしのひき肉炒め かきたま汁・	いわしの梅煮 豚肉 豆腐 たまご 大豆			603 kcal 27.2 g 17.0 g 1.8 g
4火	★白河センター献立★ 白ごまタンタンうどん 牛乳 めい草と焼き豚のあえもの みかんゼリー	鶏肉 油揚げ 焼き豚	うどん(りょう) みかんゼリー	にんじん ピーマン ほうれんそう	620 kcal 28.3 g 21.3 g 3.0 g
5水	麦ご飯 牛乳 あじフライ キャベツのサラダ 中華スープ	あじフライ ベーコン 豆腐	麦ご飯 砂糖	にんじん ほうれんそう	583 kcal 21.9 g 17.4 g 2.0 g
6木	コッペパン 牛乳 フランクソーセージ ブロッコリーサラダ 白菜スープ	フランクフルト ベーコン	コッペパン 砂糖	ブロッコリー にんじん こまつな	560 kcal 21.7 g 25.6 g 2.6 g
7金	麦ご飯 牛乳 五日厚焼卵 大豆とひじきの煮物 えのきのみそ汁	五日厚焼き卵 大豆 鶏肉 さつま揚げ	麦ご飯 じゃがいも	にんじん いんげん こまつな	613 kcal 26.6 g 17.1 g 2.2 g
10月	麦ご飯 牛乳 鮭の塩焼き ジャキジャキサラダ 白菜のみそ汁	塩鮭 えだまめ 豆腐	麦ご飯 砂糖	にんじん こまつな	566 kcal 27.9 g 14.1 g 1.9 g
12水	茶飯 牛乳 春雨サラダ おでん 果物(みかん)	ロースハム さつま揚げ ちくわ がんもどき	茶飯 はるさめ 砂糖	にんじん	600 kcal 22.1 g 14.1 g 2.3 g
13木	丸パン 牛乳 ハンバーグ フレッチャサラダ コーンポタージュ	ハンバーグ ロースハム ベーコン	丸パン 砂糖 じゃがいも	ブロッコリー にんじん パセリ	598 kcal 24.9 g 24.3 g 3.7 g
14金	チキンカレー 牛乳 大根サラダ いちごタルト	鶏肉 ロースハム	牛乳 ホイップクリ ム	麦ご飯 じゃがいも 砂糖 いちごタルト	939 kcal 24.9 g 42.1 g 3.6 g
17月	麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ 和風サラダ なめこのみそ汁	鶏肉 ロースハム 豆腐	麦ご飯 かたくり粉 じゃがいも	にんじん	607 kcal 26.5 g 15.9 g 2.0 g
18火	焼きそば 牛乳 ひじき入りしゅうまい 海そうサラダ	豚肉 ひじき入りしゅう まい ロースハム	焼きそばめん 砂糖	にんじん ピーマン ブロッコリー	764 kcal 34.2 g 17.9 g 3.6 g
19水	麦ご飯 牛乳 納豆 れんこんのきんぴら ニラと肉団子の中華風みそ汁 【ふくしま健康応援メニュー】	納豆 鶏肉 さつま揚げ 肉団子 豆腐	麦ご飯 砂糖	にんじん にら	718 kcal 31.2 g 24.5 g 1.9 g

日	献立名	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		14歳～ たんぱく質 脂質 食塩相当量
20 木	★6年生希望献立★ ココア揚げパン 牛乳 トマト入りオムレツ ポテトサラダ とうもろこしのスープ(果物(オレンジ))	トマトオムレツ ロースハム たまご ベーコン	牛乳	ココア揚げパン ダイスポテ かたくり粉	植物油 マヨネーズ(全卵 型)	にんじん パセリ	玉ねぎ きゅうり とうもろこし パレンシアオレ ンジ	663 kcal 22.1 g 30.1 g 3.3 g
21 金	授業参観：全校生 お弁当の日							
25 火	みそラーメン 牛乳 ぎょうざ もやしのラー油和え	豚肉 ぎょうざ	牛乳 わかめ	中華めん(りょう) 砂糖	ごま ごま油	にんじん にら	にんにく しょうが もやし 玉ねぎ キャベツ ねぎ きゅうり	562 kcal 27.0 g 18.7 g 2.6 g
26 水	<減塩メニューの日> 麦ご飯 牛乳 鶏の照り焼き 塩こんぶあえ 根菜のごま汁	鶏肉 油揚げ	牛乳 塩昆布	麦ご飯 さといも	ごま油	にんじん こまつな	しょうが キャベツ だいこん きゅうり ごぼう ねぎ	568 kcal 26.0 g 15.6 g 1.8 g
27 木	麦ご飯 牛乳 白身魚のみそマヨ焼き 切り干し大根のサラダ 豚汁	ホキ 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	麦ご飯 砂糖 さといも	マヨネーズ(全卵 型) 植物油 ごま油	にんじん	玉ねぎ きゅうり もやし ねぎ 切り干しだいこん ごぼう だいこん はくさい こんにゃく	659 kcal 26.6 g 23.0 g 2.3 g
28 金	キムチチャーハン 牛乳 ナムル 春雨スープ ヨーグルト	豚肉 たまご ベーコン	牛乳 ヨーグルト	麦ご飯 砂糖 はるさめ かたくり粉	植物油 ごま油 ごま	にんじん ほうれんそう ピーマン こまつな	にんにく だけの こ ねぎ 白菜キム チ もやし きゅう り きくらげ 干し 椎茸 キャベツ	695 kcal 29.1 g 20.5 g 3.5 g
☆2月2日は節分です☆ 節分とは「季節の変わり目」のことで、「立春」の前の日、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、巻きすしをその年の恵方を向いて、願い事を思い浮かべながら食べるとよいといわれています。今年の恵方は、「西南西」です。								
☆今月の「ふくしま健康応援メニュー」☆ ふくしま健康応援メニューは、2/19提供の中テレックラボ(福島中央テレビ)考案の「ニラと肉団子の中華風みそ汁」です。								
(材料) 4人分 ニラ 150g 冷凍ミートボール 120g にんじん 50g えのきたけ 50g 長ねぎ 30g 木綿豆腐 80g 炒めたまねぎA - 1 40g 水 800ml みそ 24g 白こしょう 少々 ごま油 小さじ1 (作り方) ① ニラは3cm長さに、にんじんは3cm長さの千切りにする。 ② えのきたけは根元を落として3等分の長さに、豆腐はさいの目に切る。 ③ 鍋に水と玉ねぎA - 1を入れて火にかけ、煮立てきたらミートボールを入れる。 再沸騰してきたら軽くアクを除き、にんじんとえのきたけを入れる。 ④ にんじんが柔らかくなったら長ねぎと豆腐、ニラを加え、最後にみそと白こしょう、ごま油を加える。 <健康応援！> *ニラは“食べる薬草”と言われるほど、栄養価の高い野菜です。 特にビタミンAや硫化アリルが含まれています。 *ミートボールや豆腐と一緒にみそ汁にすることで、たんぱく質もとれ、ひと碗で栄養バランスの良い汁物になります。								

【2月の児童(8〜9歳)の栄養価平均】 エネルギー 642Kcal、たんぱく質 26.4g、脂質 21.1g、塩分 2.6g

※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。