

令和7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
3月	☆せつぶんこんだて☆ むぎごはん ギョウにゅう いわしのたつたあげ こまつなもやしのごまあえ すまし汁	牛乳 いわしの竜田揚げ 鶏肉 豆腐 かまぼこ	麦ご飯 植物油 こま	こまつな もやし にんじん えのきたけ 干し椎茸	547 kcal 26.0 g 16.5 g 1.7 g
4火	新入生保護者説明会 給食なし				
5水	むぎごはん ギョウにゅう やさいふりかけ わかめとハムのあえもの おでん	牛乳 わかめ ロースハム さつま揚げ ちくわ ミートボール 鶏肉	麦ご飯 こま油 三温糖	キャベツ にんじん もやし だいこん こんにやく 干し椎茸	552 kcal 24.6 g 15.5 g 2.3 g
6木	★おねんせいはいようきょうしつ★ こめごはん ギョウにゅう チキンカツ ほうれんそうのチーズあえ トマトスープ / ミルメーク	牛乳 チキンカツ チーズ ウィンナー 大豆	米粉パン 植物油 ミルク	キャベツ にんじん ほうれんそう 玉ねぎ トマト	565 kcal 24.9 g 23.1 g 3.4 g
7金	チキンカレー ギョウにゅう こんにやくサラダ いちごヨーグルト	鶏肉 牛乳 ロースハム いちごヨーグルト	麦ご飯 植物油 じゃがいも	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん こんにやく もやし きゅうり	724 kcal 22.2 g 28.2 g 3.4 g
10月	<げんえんメニューのひ> むぎごはん ギョウにゅう ぶりみそつけフライ こまつなのおひたし 二つとにくだんこのちゅうからうみそしる	牛乳 ぶりみそつけフライ ミートボール 豆腐	麦ご飯 植物油 こま油	こまつな にんじん もやし にら えのきたけ ねぎ 玉ねぎ	644 kcal 24.0 g 21.3 g 1.6 g
12水	♥ハルンタインこんだて♥ カレーピラフ ギョウにゅう ハートがたハンバーグ フレンチサラダ コンソメスープ / チョコプリン	牛乳 ハート型ハンバーグ ロースハム かまぼこ ベーコン	カレーピラフ 植物油 三温糖 チョコプリン	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん とうもろこし こまつな パセリ	667 kcal 22.7 g 22.6 g 3.9 g
13木	★5ねんせいハクレストこんだて★ ココアあげパン ギョウにゅう ホキの海菜サラダ わかめ かいそうサラダ ミネストローネ / シューアイス	牛乳 ホキ 海菜サラダ わかめ ベーコン	ココア揚げパン 植物油 砂糖 マヨネーズ(全卵型) こま油 三温糖 マカロニ ダイスポテト シューアイス	パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん 玉ねぎ セロリー にんにく トマト	749 kcal 26.6 g 31.8 g 3.5 g
14金	授業参観 (お弁当)				
17月	むぎごはん ギョウにゅう とりにくのいろどりみそマヨやき だいこんとキャベツのサラダ きのこのみそしる	牛乳 鶏肉 チーズ 豆腐	麦ご飯 マヨネーズ(全卵型)	玉ねぎ ハプリカ パセリ だいこん きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし しもじ ねぎ えのきたけ ねぎ	595 kcal 26.8 g 21.5 g 2.2 g
18火	みそラーメン ギョウにゅう ぎょうざ しおこんぶあえ みかんゼリー	豚肉 牛乳 ぎょうざ 塩昆布	中華めん(リフト) こま こま油 みかんゼリー	しょうが もやし にんじん キャベツ ねぎ にら きくらげ 干し椎茸 だいこん きゅうり	592 kcal 27.8 g 16.2 g 3.6 g
19水	むぎごはん ギョウにゅう いわしのうめ いそあえ だまこしる	牛乳 いわしの梅煮 鶏肉	麦ご飯 白玉だんご	ほうれんそう もやし にんじん だいこん はくさい しめじ 干し椎茸	548 kcal 24.3 g 11.7 g 1.7 g
20木	コッペパン ギョウにゅう ポテトカップグラタン ツナとまめのサラダ コンソメスープ	牛乳 ポテトカップグラタン まぐろ缶詰 大豆 ベーコン	コッペパン	キャベツ にんじん ブロッコリー レモン 玉ねぎ とうもろこし こまつな 干し椎茸 パセリ	633 kcal 24.3 g 20.9 g 2.9 g
21金	わかめごはん ギョウにゅう ミックスにくだんご こますあえ しみどうふのみそしる くだもの (はるか)	わかめ 牛乳 野菜ミックス肉団子 凍り豆腐	わかめご飯 こま 三温糖	キャベツ もやし にんじん ほうれんそう だいこん ねぎ はくさい はるか	530 kcal 19.5 g 12.8 g 2.5 g
25火	☆しらかわセンターこんだて☆ きのこクリームスパゲティ ギョウにゅう ひじきのマリネ	ベーコン 生クリーム チーズ 牛乳 ひじき ロースハム	スパゲティ 薄力粉 パター 植物油 三温糖	にんじん 玉ねぎ ぶなしめじ えのきたけ パセリ キャベツ	710 kcal 26.4 g 29.1 g 2.4 g
26水	むぎごはん ギョウにゅう さけのしおやき こまつなとごぼうのおかかあえ はくさいのみそしる	牛乳 塩さけ かつお節 豆腐	麦ご飯 こま	ごぼう こまつな もやし にんじん はくさい ねぎ はるか	542 kcal 28.0 g 13.7 g 1.8 g
27木	さんしょくそぼろごはん ギョウにゅう のりとキャベツのサッパリサラダ あおさのみそしる	鶏肉 えだまめ 牛乳 あおさのり 豆腐	麦ご飯 三温糖 植物油 じゃがいも	しょうが とうもろこし キャベツ にんじん きゅうり	539 kcal 22.4 g 15.6 g 2.1 g
28金	むぎごはん ギョウにゅう とりのからあげ わふうサラダ あさりのみそしる	牛乳 鶏肉 あさり わかめ 豆腐	麦ご飯 かたくり粉 植物油 三温糖 こま油	しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり だいこん ねぎ	602 kcal 26.4 g 16.5 g 2.1 g
☆今年の節分は2月2日です☆ 節分とは「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ヤ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、巻すしをその年の恵方に向けて、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。					2月の栄養師平均 (8~9歳児) 609 kcal 24.8 g 19.8 g 2.6 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。