

# 令和8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
2月	☆せつぶんこんだて☆ むぎごはん ギゆうにゅう いわしのたつたあげ こまつなもやしのごまあえ すましじる / せつぶんまめ	牛乳 いわし 鶏肉 木綿豆腐 なると 節分豆	麦ごはん かたくり粉 中ざら糖 ごま 植物油 砂糖	こまつな もやし にんじん えのきだけ 干し椎茸	605 kcal 28.3 g 20.0 g 1.6 g
3火	新入生入学説明会のため給食はありません				
4水	むぎごはん ギゆうにゅう やさしいふりかけ わかめとツナのあえもの おでん	牛乳 わかめ ツナ さつま揚げ ちくわ ミートボール 鶏肉	ふりかけごはん ごま油 砂糖	キャベツ にんじん もやし だいこん こんにゃく 干し椎茸	533 kcal 23.3 g 15.2 g 2.1 g
5木	★6ねんせいはいようきょうしつ★ まるパン ギゆうにゅう メンチカツ まめツナサラダ / コンソメスープ	牛乳 メンチカツ わかめ ツナ 大豆 ウィンナー	丸パン 植物油 砂糖 ごま油 ごま	だいこん きゅうり にんじん えだまめ とうもろこし たまねぎ パセリ 干し椎茸	505 kcal 21.7 g 21.5 g 3.1 g
6金	ポークカレー ギゆうにゅう かいそうサラダ ヨーグルト	豚肉 牛乳 海藻サラダ わかめ ヨーグルト	麦ごはん 植物油 じゃがいも ごま油 砂糖	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	660 kcal 20.5 g 24.5 g 3.1 g
9月	むぎごはん ギゆうにゅう カジキカツ こまつなとごぼうのおかかあえ はくさいのみそじる	牛乳 カジキカツ かつお節 木綿豆腐	麦ごはん 植物油	ごぼう こまつな もやし はくさい にんじん ねぎ	583 kcal 23.8 g 16.8 g 1.7 g
10火	★6ねんせいはいようきょうしつ★ カレーうどん ギゆうにゅう たこナゲット マカロニサラダ	豚肉 牛乳 たこナゲット ロースハム	うどん(ワタメ) 植物油 マカロニ マヨネーズ(全卵型) 砂糖	ほうれんそう たまねぎ ねぎ にんじん 干し椎茸 しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	762 kcal 29.0 g 29.0 g 3.6 g
11水	建国記念の日				
12木	コッペパン ギゆうにゅう ハートがたハンバーグ コールスローサラダ ミネストローネ / ハートがたゼリー	牛乳 ハンバーグ ロースハム ベーコン	コッペパン 砂糖 マヨネーズ(全卵型) マカロニ ダイスポテ ゼリー	キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり とうもろこし にんにく トマト パセリ	744 kcal 24.4 g 31.8 g 3.2 g
13金	授業参観のため給食はありません（お弁当の日）				
16月	むぎごはん ギゆうにゅう とりにくのみそマヨやき だいこんとキャベツのサラダ きのこのみそじる	牛乳 鶏肉 木綿豆腐	麦ごはん マヨネーズ(全卵型) ごま油 砂糖	たまねぎ パセリ だいこん きゅうり キャベツ にんじん えのきだけ しめじ ねぎ	601 kcal 25.1 g 22.6 g 1.9 g
17火	やきそば ギゆうにゅう ひじきのマリネ みかんゼリー	豚肉 牛乳 ひじき ロースハム チーズ	焼きそばめん 植物油 砂糖 ゼリー	しょうが もやし キャベツ たまねぎ にんじん	707 kcal 30.2 g 16.8 g 3.0 g
18水	<けんえんメニューのひ> むぎごはん ギゆうにゅう いわしのうめ いそあえ だまこじる	牛乳 いわしの梅煮 鶏肉	麦ごはん 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	537 kcal 23.7 g 11.6 g 1.4 g
19木	コッペパン ギゆうにゅう タンドリーチキン フレンチサラダ やさしいスープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ロースハム ベーコン	コッペパン 植物油 砂糖 ダイスポテ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん とうもろこし 干し椎茸 パセリ	618 kcal 29.2 g 20.7 g 3.1 g
20金	わかめごはん ギゆうにゅう たれつきにくだんご ごますあえ しみどうろのみそじる	わかめ 牛乳 肉団子 凍り豆腐	わかめごはん ごま 砂糖 じゃがいも	キャベツ もやし にんじん だいこん ねぎ	521 kcal 19.9 g 14.4 g 2.3 g
23水	天皇誕生日				
24火	★1ねんせいワケエストこんだて★ しょうゆラーメン ギゆうにゅう やきふた だいこんサラダ / クレープ	鶏肉 なると 牛乳 焼き豚 ツナ	中華めん(ワタメ) 植物油 ごま油 砂糖 クレープ	味付きメンマ しょうが にんにく ほうれんそう ねぎ だいこん きゅうり キャベツ にんじん	649 kcal 30.2 g 20.9 g 3.3 g
25水	★6ねんせいはいようきょうしつ★ むぎごはん ギゆうにゅう ハンバーグ（てりやきソース） こんにゃくサラダ / なめこのみそじる	牛乳 照り焼きソース入りハンバーグ ロースハム 木綿豆腐	麦ごはん	こんにゃく もやし きゅうり にんじん なめこ ねぎ	527 kcal 22.1 g 14.6 g 2.1 g
26木	さんしょくそぼろごはん ギゆうにゅう のりとキャベツのさっぱりサラダ ワタンスープ ひとくちゼリー	鶏肉 牛乳 焼きのり なると	麦ごはん 砂糖 植物油 ワンタン 一口ゼリー	しょうが とうもろこし えだまめ キャベツ にんじん きゅうり 干し椎茸 ねぎ	542 kcal 20.9 g 14.8 g 2.0 g
27金	むぎごはん ギゆうにゅう とりのからあげ わふうサラダ とうろのみそじる	牛乳 鶏肉 わかめ 木綿豆腐	麦ごはん かたくり粉 植物油 ごま油 砂糖 じゃがいも	しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり だいこん	579 kcal 23.9 g 16.0 g 2.0 g
<div>  <p>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、その年の恵方に向けて無言で食べることで幸運や無病息災を願います。 今年の恵方は、「南南東」です。</p> </div>					
※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。なお、本検査は令和7年度をもって終了となります。 ※材料の都合により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。				2月の児童(8～9歳)の 栄養価平均	605 Kcal 24.8 g 19.5 g 2.5 g