



こんだてひょう



今月の給食目標

「食事と文化について知ろう」



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	1献立 たんぱく質 脂質 食塩相当量	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	1献立 たんぱく質 脂質 食塩相当量						
2月	★節分献立★ 麦ご飯 牛乳 いわしのしょうが煮 もやしのひき肉炒め かきたま汁 / 節分豆	いわしのしょうが煮 豚肉 絹ごし豆腐 たまご 大豆	麦ご飯 かたくり粉	ごま油 植物油	にんじん にら こまつな	もやし たまねぎ	582 kcal 27.0 g 19.3 g 1.7 g	18水	麦ご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のごま和え なめこのみそ汁	豚肉 木綿豆腐	牛乳	麦ご飯 砂糖	ごま	ほうれん草 にんじん	たまねぎ しょうが もやし なめこ はくさい ねぎ	584 kcal 29.6 g 18.7 g 1.9 g	
3火	白ごまタンタンうどん 牛乳 わかめと焼き豚のあえもの 果物(みかん)	鶏ひき肉 油揚げ 焼き豚	牛乳	うどん(ワタメ) 植物油 ごま油 ごま	にんじん ピーマン ほうれん草	たまねぎ キャベツ ねぎ もやし みかん	644 kcal 29.7 g 21.5 g 3.0 g	19木	黒糖パン 牛乳 オムレツ コールスローサラダ コーンスープ	オムレツ ローズハム たまご ベーコン	牛乳	黒糖パン 砂糖 かたくり粉	マヨネーズ(全卵型)	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし	572 kcal 20.7 g 26.0 g 3.4 g	
4水	麦ご飯 牛乳 チキンと風カツ キャベツのサラダ わかめスープ	チキンカツ ベーコン	牛乳 わかめ	麦ご飯 砂糖	植物油 オリーブ油	にんじん キャベツ とうもろこし たまねぎ	615 kcal 20.1 g 21.6 g 2.3 g	20金	わかめご飯 牛乳 はるまき もやしとニラのツナあえ 白菜と厚揚げみそ汁	はるまき ツナ かつお節 生揚げ	牛乳 わかめ	わかめご飯	植物油	にら	もやし はくさい ねぎ	637 kcal 21.1 g 25.9 g 2.7 g	
5木	コッペパン 牛乳 フランクソース 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	牛乳	コッペパン 砂糖	オリーブ油	ブロッコリー にんじん こまつな	とうもろこし キャベツ はくさい たまねぎ だけのこ 干し椎茸	545 kcal 21.7 g 23.9 g 2.6 g	24火	みそラーメン 牛乳 ぎょうざ もやしのラー油和え	豚ひき肉 ぎょうざ	牛乳	中華めん(ワタメ)	ごま ごま油	にんじん にら こまつな	にんにく しょうが もやし たまねぎ キャベツ ねぎ	618 kcal 27.2 g 21.1 g 2.8 g
6金	麦ご飯 牛乳 厚焼卵 大豆とひじきの煮物 じゃが芋のみそ汁	厚焼卵 大豆 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 ひじき わかめ	麦ご飯 じゃがいも	植物油	にんじん いんげん こまつな	ごぼう こんにゃく ねぎ	579 kcal 26.8 g 17.1 g 2.4 g	25水	麦ご飯 牛乳 鶏の照り焼き れんこんのきんぴら ニラたま汁	鶏肉 さつま揚げ 絹ごし豆腐 たまご	牛乳	麦ご飯 砂糖	ごま 植物油	にんじん にら	しょうが れんこん こんにゃく	599 kcal 33.0 g 19.5 g 2.2 g
9月	＜減塩メニューの日＞ 麦ご飯 牛乳 鮭の塩焼き 塩こんぶあえ 根菜のごま汁	鮭 油揚げ	牛乳 塩昆布	麦ご飯 さといも	植物油 ごま油	にんじん こまつな	キャベツ だいこん きゅうり しょうが ごぼう ねぎ	519 kcal 24.2 g 15.2 g 1.5 g	26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 木綿豆腐	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	たまねぎ きゅうり もやし ごぼう 切り干しだいこん だいこん はくさい こんにゃく ねぎ	624 kcal 25.7 g 23.6 g 2.3 g
10火	焼きそば 牛乳 しゅうまい 海そうサラダ ぶどうゼリー	豚肉 しゅうまい 海藻サラダ ローズハム	牛乳	焼きそばめん たまねぎ ぶどうゼリー	植物油 ごま油	にんじん ピーマン ブロッコリー	もやし キャベツ たまねぎ こんにゃく きゅうり	825 kcal 34.4 g 20.3 g 3.7 g	27金	麦ご飯 牛乳 たれ付肉団子 磯香和え おでん	肉団子 さつま揚げ ちくわ がんもどき	牛乳	麦ご飯 砂糖		こまつな にんじん	もやし だいこん こんにゃく	534 kcal 22.3 g 14.5 g 2.4 g
12木	食パン(2枚) 牛乳 ブラック&ホワイト 鶏のハーブ焼き フレンチサラダ コーンポタージュ	鶏肉 ローズハム ベーコン	牛乳	食パン チョコレート ジャム パン粉 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 植物油	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	661 kcal 30.8 g 25.3 g 3.4 g	<div></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、巻きたまごを、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>								
13金	♡バレンタイン献立♡ チキンカレー 牛乳 シャキシャキサラダ クレープ(チョコ)	鶏肉	牛乳	麦ご飯 じゃがいも 砂糖 クレープ	植物油 有塩バター	にんじん えだまめ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ れんこん きゅうり だいこん とうもろこし	756 kcal 22.9 g 31.3 g 2.9 g									
16月	★白河センター献立★ 麦ご飯 牛乳 鶏肉のカレー揚げ 大豆サラダ じゃがいもと油揚げのみそ汁	鶏肉 大豆 油揚げ	牛乳 わかめ 煮干	麦ご飯 かたくり粉 砂糖 じゃがいも	植物油	こまつな にんじん	もやし だいこん	593 kcal 26.5 g 19.5 g 2.2 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。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。								
17火	和風きのこスパゲティ 牛乳 ツナサラダ みかんゼリー	ベーコン ツナ	のり 牛乳	スパゲティ 砂糖 みかんゼリー	植物油 有塩バター	にんじん ほうれん草	たまねぎ しめじ 干し椎茸 マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり	716 kcal 24.7 g 28.7 g 1.9 g									2月の児童(8～9歳)の 栄養価平均