



2月 給食よていこんだてひょう



令和7年度

白河市立小野田小学校

| 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 | 家で食べ てほしい 食品 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|-----|------------------------|----|---|----------------------------------|--------------------------------------|--|--------------------|---------------------------------------|
| 2月 | <かみかみ献立> 三色丼 | ○ | 豆のサラダ 玉ねぎのみそ汁 国産オレンジ(はるか) | 牛乳 鶏肉 豚肉 たまご 牛乳 大豆 油揚げ 煮干し | ごはん 油 さとう ジャがいも | しょうが えだまめ キャベツ にんじん ブロッコリー 玉ねぎ 小松菜 はるか | かいそう | 621 kcal 26.4 g 19.3 g 2.0 g |
| 3火 | <節分にちなんだ献立> ごはん | ○ | いわしのみそ煮 千草あえ のっつい汁 福豆 | 牛乳 いわしのみそ煮 鶏肉 油揚げ 福豆 | ごはん さとう ごま さといも かたり粉 | 小松菜 にんじん もやし 干しいたけ 大根 ねぎ | くだもの | 570 kcal 25.7 g 14.7 g 1.9 g |
| 4水 | ごはん | ○ | 鶏肉のレモンソースがけ ひじきのマリネ じゃがいものみそ汁 | 牛乳 鶏肉 ひじき ロースハム 煮干し | ごはん かたり粉 油 さとう じゃがいも | コーン キャベツ 玉ねぎ 小松菜 ねぎ | にゅう せいひいん | 569 kcal 24.4 g 15.6 g 2.2 g |
| 5木 | マーボーめん | ○ | パオズ 大根サラダ | 牛乳 豆腐 豚肉 パオズ わかめ | 中華めん ごま油 さとう かたり粉 | たけのこ 玉ねぎ にんじん もやし にら ねぎ にんにく しょうが 大根 コーン | くだもの | 645 kcal 30.3 g 19.7 g 2.9 g |
| 6金 | ごはん | ○ | ばら焼き もやしの香味あえ けんちん汁 | 牛乳 豚肉 カニかま 豆腐 | ごはん さとう 油 ごま ごま油 さといも | 玉ねぎ こんにゃく ピーマン にんにく しょうが りんご ねぎ もやし キャベツ きゅうり 大根 にんじん 干しいたけ ごぼう | たまご | 575 kcal 25.5 g 15.9 g 2.2 g |
| 9月 | ごはん | ○ | ハンバーグデミグラスソース コーンサラダ 小松菜と油揚げのみそ汁 | 牛乳 ハンバーグ 油揚げ 煮干し | ごはん バター さとう ジャがいも | キャベツ コーン にんじん 大根 小松菜 ねぎ | まめるい | 587 kcal 20.6 g 18.3 g 2.1 g |
| 10火 | <セルフサンドパン> せわれコッペパン | ○ | ロングウインナー・ケチャップ ポテトサラダ コンソメジュリアンヌ | 牛乳 ロングウインナー ベーコン | コッペパン ジャがいも マヨネーズ | 玉ねぎ にんじん きゅうり 白菜 セロリ | さかな | 646 kcal 22.2 g 33.2 g 2.1 g |
| 12木 | 焼きそば | ○ | ギョウザ 中華サラダ | 牛乳 ギョウザ 豚肉 | 焼きそば 油 マロニー ごま ごま油 さとう | にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン きゅうり | かいそう | 679 kcal 26.6 g 17.2 g 2.6 g |
| 13金 | ポークカレーライス | ○ | コールスローサラダ プリン | 牛乳 豚肉 | ごはん ジャがいも 油 プリン | 玉ねぎ にんじん パセリ りんご しょうが にんにく キャベツ コーン | たまご | 724 kcal 21.6 g 22.3 g 2.9 g |
| 16月 | <6年生が考えた献立> ごはん | ○ | 春巻き 小松菜のナムル 中華たまごスープ 一口いちごゼリー | 牛乳 春巻き 卵 わかめ | ごはん 油 ごま油 さとう ごま かたり粉 一口いちごゼリー | 小松菜 大根 にんじん にんにく 玉ねぎ 干しいたけ | さかな | 587 kcal 15.8 g 21.1 g 2.0 g |
| 17火 | 食パン | ○ | マーシャルビンズ タンドリーチキン イタリアンサラダ コンソメスープ | 牛乳 鶏肉 ヨーグルト ウインナー | 食パン マーシャルビンズ ジャがいも | にんにく キャベツ コーン にんじん 玉ねぎ パセリ | かいそう | 593 kcal 26.1 g 23.0 g 2.3 g |
| 18水 | <せんいたっぷり献立> ごはん | ○ | 納豆 もみ漬け じゃがいものそぼろ煮 | 牛乳 納豆 わかめ 鶏肉 | ごはん ごま ジャがいも さとう かたり粉 油 | 大根 キャベツ にんじん しょうが 玉ねぎ たけのこ えだまめ | にゅう せいひいん | 605 kcal 26.9 g 15.4 g 2.3 g |
| 19木 | わかめうどん | ○ | ちくわのいそべ揚げ ごま酢あえ | 牛乳 鶏肉 なると わかめ ちくわ あおのり 油揚げ | ソフト麺 小麦粉 油 さとう ごま油 ごま | 小松菜 にんじん ごぼう 干しいたけ ねぎ もやし ピーマン | まめるい | 569 kcal 26.2 g 15.4 g 2.9 g |
| 20金 | <減塩献立> ごはん | ○ | さばの照り焼き いそあえ 根菜のごま汁 | 牛乳 さば のり 油揚げ 煮干し | ごはん さとう さとも ごま | しょうが ほうれん草 もやし にんじん 大根 ごぼう ねぎ | たまご | 565 kcal 23.9 g 18.0 g 2.0 g |
| 24火 | フルーツクリームパン | ○ | 肉だんご グリーンサラダ 白菜のスープ | 牛乳 肉だんご ベーコン | コッペパン ホイップクリーム みかん | キャベツ きゅうり にんじん 白菜 玉ねぎ パセリ | かいそう | 711 kcal 20.7 g 34.9 g 2.7 g |
| 25水 | ごはん | ○ | 赤魚の三味焼き 切り干し大根の炒め煮 豆腐のみそ汁 | 牛乳 赤魚 さつま揚げ 豆腐 煮干し | ごはん 油 ごま さとう | ねぎ しょうが 切り干し大根 にんじん 干しいたけ いんげん 大根 小松菜 | くだもの | 557 kcal 24.1 g 15.5 g 2.3 g |
| 26木 | みそラーメン | ○ | ひじき入りシーマイ もやしのラー油和え | 牛乳 豚肉 ひじき入りシーマイ | 中華めん 油 ごま油 ごま | にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ もやし にんにく しょうが 小松菜 | にゅう せいひいん | 563 kcal 26.6 g 16.5 g 3.4 g |
| 27金 | ごはん | ○ | メンチカツ スパゲティサラダ 厚揚げのみそ汁 | 牛乳 メンチカツ 厚揚げ 煮干し | ごはん スパゲティ 油 ごま油 さとう ごま | キャベツ にんじん きゅうり コーン 白菜 小松菜 ねぎ | さかな | 616 kcal 20.6 g 20.8 g 2.1 g |

計18食 ※材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※ 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。

今月の行事
節分

どうして節分に豆をまくの？

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から靈力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。

節分の日は、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか？

2月栄養価平均 エネルギー610kcal たんぱく質24.1g 脂質19.8g 食塩相当量2.4g

~6年生が考えた献立について~

10月に「3つの栄養をバランスよく食べよう」という食育を6年生で実施しました。たんぱく質・無機質、脂質、ビタミンをそろえた食事がバランスがよいということを学習した後、給食の献立を考えました。その中から抜粋して1月から6年生が考えた献立を提供します。2月も楽しみにしていてください。

