



2月 給食よていこんだてひょう



令和7年度

白河市立釜子小学校

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	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> ごはん	○	かむふりかけ 揚げギョウザ 小松菜のナムル 八宝菜	牛乳 ギョウザ ひき割り大豆 豚肉 いか	ごはん 油 ごま油 さとう ごま かたくり粉	小松菜 もやし にんじん にんにく しょうが 白菜 チンゲン菜 玉ねぎ たけのこ	608 kcal 23.1 g 20.7 g 2.4 g
3火	<節分にちなんだ献立> ごはん	○	いわしの梅煮 かみかみサラダ のっぺい汁 福豆	牛乳 いわしの梅煮 さきいか 鶏肉 油揚げ なた 福豆	ごはん さとう ごま油 ごま さとも かたくり粉	切り干し大根 キャベツ きゅうり にんじん 干しいたけ 大根 ねぎ	580 kcal 25.9 g 16.6 g 2.2 g
4水	ごはん	○	ばら焼き いそあえ 厚揚げのみそ汁 みかんゼリー	牛乳 豚肉 厚揚げ 煮干し	ごはん さとう 油 みかんゼリー	玉ねぎ こんにゃく ピーマン にんにく しょうが ほうれん草 もやし にんじん 大根 小松菜 ねぎ	580 kcal 24.7 g 16.8 g 2.1 g
5木	マーボーめん	○	シュウマイ わかめサラダ	牛乳 豆腐 豚肉 シュウマイ わかめ	中華めん ごま油 さとう かたくり粉	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 小松菜	626 kcal 29.1 g 19.9 g 3.2 g
6金	ごはん	○	赤魚の三味焼き 塩昆布あえ おでん 国産オレンジ(しらぬい)	牛乳 赤魚 塩こんぶ 鶏肉 さつま揚げ こんぶ	ごはん 油 ごま さとう ごま油	ねぎ しょうが キャベツ 大根 きゅうり にんじん こんにゃく しらぬい	587 kcal 26.1 g 15.6 g 2.2 g
9月	<減塩献立> ビビンバ丼	○	チンゲン菜のスープ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 たまご 豆腐	ごはん ごま油 さとう もも パインアップル みかん マスカットゼリー	にんにく しょうが 大根 もやし ほうれん草 にんじん チンゲン菜 えのき ねぎ パナナ	566 kcal 21.7 g 13.7 g 1.5 g
10火	コッペパン	○	ブラック&ホワイト(チョコ) 照り焼きチキン イタリアンサラダ コーンポタージュ	牛乳 照り焼きチキン ベーコン 生クリーム	コッペパン ブラック&ホワイト バター	キャベツ ブロッコリー きゅうり にんじん 玉ねぎ コーン パセリ	702 kcal 28.2 g 30.9 g 2.8 g
12木	焼きそば	○	にらまんじゅう 中華サラダ	牛乳 豚肉 にらまんじゅう 中華くらげ	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	634 kcal 27.8 g 15.8 g 3.0 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 チーズ	ごはん じゃがいも 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 きゅうり コーン	715 kcal 20.9 g 22.5 g 2.9 g
16月	ごはん	○	ヤンニョムチキン 大根サラダ ワンタンスープ	牛乳 鶏肉 わかめ	ごはん かたくり粉 油 さとう ごま ごま油 ワンタン	しょうが ねぎ 大根 小松菜 にんじん コーン もやし にら 白菜	612 kcal 23.2 g 20.1 g 2.3 g
17火	<せんいたつぷり献立> 食パン	○	はちみつ&マーガリン フレンチサラダ ビーフシチュー いちごジュレ	牛乳 牛肉	食パン はちみつ&マーガリン 油 さとう じゃがいも いちごジュレ	キャベツ にんじん きゅうり コーン にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	692 kcal 25.1 g 26.1 g 2.9 g
18水	<6年生が考えた献立> ごはん	○	サバのみそ煮 もやしの香味あえ なめこ汁	牛乳 サバのみそ煮 糸かまぼこ 豆腐 煮干し	ごはん ごま さとう ごま油 じゃがいも	もやし キャベツ きゅうり にんじん なめこ 白菜 ねぎ	581 kcal 21.8 g 19.3 g 2.4 g
19木	わかめうどん	○	手作りかき揚げ ごま酢あえ	牛乳 わかめ 鶏肉 なた ちくわ 油揚げ	ソフトめん 小麦粉 油 さとう ごま油 ごま	干しいたけ にんじん ごぼう ねぎ 玉ねぎ コーン にら もやし ピーマン	557 kcal 23.7 g 14.5 g 2.8 g
20金	弁 当 持 参 日						
24火	フルーツクリームパン	○	肉だんご ブロッコリーのサラダ ファイバースープ	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	ブロッコリー きゅうり にんじん コーン かんてん 白菜 小松菜 えのき	698 kcal 22.6 g 35.6 g 2.7 g
25水	<6年生が考えた献立> ごはん	○	アジフライ ほうれん草のごまあえ 豚汁	牛乳 アジフライ 豚肉 豆腐	ごはん 油 ごま さとう さとも	ほうれん草 もやし にんじん 大根 ごぼう こんにゃく ねぎ	582 kcal 23.4 g 17.5 g 2.3 g
26木	みそラーメン	○	バンバンジーサラダ りんごゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉	中華めん ごま油 りんごゼリー	にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ もやし にら にんにく しょうが きゅうり	566 kcal 27.1 g 15.3 g 2.8 g
27金	ごはん	○	鶏肉のごまみそあえ キャベツの浅漬け 凍り豆腐のみそ汁	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 煮干し	ごはん かたくり粉 油 さとう ごま じゃがいも	しょうが こんにゃく キャベツ きゅうり にんじん 大根 小松菜	585 kcal 24.1 g 15.6 g 2.3 g

計17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、昔から霊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、邪気を追い払って福を呼び込んだそうです。
節分の日、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616kcal たんぱく質24.6g 脂質19.8g 食塩相当量2.5g

～6年生が考えた献立について～

12月に「給食の献立を考えよう」という食育を6年生で実施しました。5つの食品群を復習した後、「栄養バランス」「彩り」「料理の組み合わせ」「旬の食材の使用」など、献立を立てる時のポイントを説明し、それぞれ給食の献立を考えました。その中から抜粋して2月と3月の給食で6年生が考えた献立を提供します。楽しみにしていてください。

