



2月 給食よていこんだてひょう



令和5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
1 木	お弁当持参日 						
2 金	<節分献立> ごはん	○	いわしの梅煮 もやしのごまあえ のっぺい汁 福豆	牛乳 いわし梅煮 とり肉 かまぼこ 厚揚げ 大豆	ごはん ごま さとう さとも かたくり粉 黒糖	もやし キャベツ にんじん 大根 こんにやく	596 kcal 23.9 g 17.3 g 2.3 g
5 月	<減塩献立> ごはん	○	とり肉のレモンソース ビーフン炒め 中華スープ	牛乳 とり肉 ベーコン 豆腐 なた	ごはん かたくり粉 上新粉 大豆油 さとう ビーフン こめ油 ごま油	キャベツ にんじん 小松菜 干しいたけ ねぎ	640 kcal 23.5 g 21.0 g 1.9 g
6 火	ごはん	○	ばら焼き 干草あえ さといものみそ汁	牛乳 ぶた肉 たまご 厚揚げ 煮干し	ごはん さとう こめ油 さとも	玉ねぎ こんにやく ほうれん草 キャベツ にんじん 白菜 ねぎ	564 kcal 24.8 g 16.5 g 2.2 g
7 水	キムタクごはん	○	ひじきとツナのサラダ 白菜と肉だんごのスープ 野菜果実ゼリー	牛乳 とり肉 たまご ひじき ツナフレーク 肉だんご	ごはん ごま油 さとう マロニー 野菜果実ゼリー	にんじん きゅうり キャベツ 白菜 干しいたけ ねぎ たくあん	565 kcal 20.1 g 16.9 g 3.0 g
8 木	焼きそば	○	シューマイ 中華サラダ	牛乳 ぶた肉 シューマイ わかめ 中華くらげ	焼きそば こめ油 さとう ごま ごま油	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン きゅうり	680 kcal 27.7 g 19.8 g 3.1 g
9 金	<かみかみ献立> ごはん	○	アジフライ スパゲティサラダ けんちん汁 かみかみデザート(いもけんび・小魚)	牛乳 アジフライ 豆腐 煮干し	ごはん 大豆油 スパゲティ こめ油 ごま油 さとう さとも ごま さつまいも	キャベツ にんじん きゅうり コーン 白菜 こんにやく ごぼう 干しいたけ ねぎ	621 kcal 23.6 g 17.9 g 2.1 g
13 火	<せんいたっぷり献立> 食パン	○	りんごジャム 手作りハンバーグデミグラスソースがけ フレンチサラダ パンプキンポタージュ	牛乳 ぶた肉 たまご 生クリーム	食パン りんごジャム パン粉 バター さとう こめ油	キャベツ にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ かぼちゃ パセリ	819 kcal 31.6 g 29.5 g 2.6 g
14 水	ポークカレーライス	○	海藻サラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 こんぶ わかめ ヨーグルト	ごはん じゃがいも こめ油 ごま油 さとう	玉ねぎ にんじん りんご キャベツ 大根 こんにやく バナナ パイナップル もも みかん	710 kcal 21.3 g 19.5 g 3.2 g
15 木	わかめうどん	○	ちくわのいそべ揚げ キャベツの浅漬け	とり肉 わかめ 油揚げ なた ちくわ あおのり	ソフトめん 小麦粉 大豆油	にんじん 干しいたけ ほうれん草 ねぎ キャベツ 大根 きゅうり	576 kcal 24.7 g 15.4 g 2.7 g
16 金	お弁当持参日 						
19 月	牛丼	○	わかめサラダ なめこ汁 りんごゼリー	牛乳 牛肉 わかめ 糸かまぼこ 豆腐 煮干し	ごはん さとう じゃがいも りんごゼリー	玉ねぎ しらたき いら 大根 きゅうり キャベツ なめこ ねぎ 白菜	559 kcal 23.4 g 12.1 g 2.6 g
20 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 コンソメジュリアンヌ	牛乳 肉だんご ベーコン	コッパン 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 キャベツ 玉ねぎ セロリ	751 kcal 23.2 g 37.1 g 2.7 g
21 水	ごはん	○	納豆 塩こんぶあえ おでん 国産オレンジ(しらぬい)	牛乳 納豆 こんぶ とり肉 うずら卵 がんもどき さつま揚げ	ごはん ごま ごま油 さとう	キャベツ 大根 きゅうり にんじん こんにやく しらぬい	663 kcal 27.7 g 21.4 g 2.3 g
22 木	白河ラーメン	○	チャーシュー 焼きのり 小松菜のナムル 杏仁豆腐	牛乳 とり肉 なた チャーシュー 焼きのり ひき割り大豆	中華めん ごま油 さとう ごま 杏仁豆腐	ほうれん草 ねぎ メンマ 小松菜 大根 にんじん	592 kcal 27.7 g 16.0 g 3.1 g
26 月	ごはん	○	ギョーザ 春雨サラダ マーボー豆腐	牛乳 ギョーザ たまご ぶた肉 豆腐	ごはん はるさめ ごま ごま油 さとう かたくり粉	にんじん キャベツ きゅうり いら ねぎ 干しいたけ たけのこ	656 kcal 26.4 g 22.2 g 2.1 g
27 火	黒糖パン	○	とり肉のガーリック焼き コーンサラダ ファイバースープ	牛乳 とり肉 ベーコン	黒糖パン オリーブ油 米粉 こめ油 さとう	キャベツ きゅうり にんじん コーン かんてん かんぴょう 白菜 小松菜 しめじ	718 kcal 28.4 g 21.5 g 2.8 g
28 水	ごはん	○	さばのみそ煮 ひじきの炒め煮 かきたま汁	牛乳 さばのみそ煮 ひじき 大豆 油揚げ はんぺん たまご	ごはん こめ油 さとう	にんじん ごぼう いんげん こんにやく 干しいたけ 小松菜 ねぎ	617 kcal 23.7 g 21.5 g 2.7 g
29 木	白ごまタンタンうどん	○	もやしのラー油あえ シークワサーゼリー	牛乳 とり肉 油揚げ	ソフトめん こめ油 ごま ごま油 ラー油 シークワサーゼリー	玉ねぎ にんじん キャベツ ねぎ もやし 小松菜	621 kcal 27.0 g 19.3 g 2.0 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。



2月栄養価平均 エネルギー644kcal たんぱく質25.2g 脂質20.3g 食塩相当量2.6g