



2月 給食よていこんだてひょう



令和5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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1木	しょうゆラーメン	○	パオズ 小松菜のナムル	牛乳 とり肉 なんと パオズ	中華めん ごま ごま油 さとう	もやし ほうれん草 ねぎ メンマ 小松菜 大根 にんじん	583 kcal 27.1 g 15.2 g 2.7 g
2金	<節分献立> ごはん	○	いわしのさんが焼き 大根のきんぴら けんちん汁 福豆	牛乳 いわしのさんが焼き とり肉 さつま揚げ 豆腐 大豆	ごはん さとう こめ油 さとも 黒糖	大根 にんじん いんげん 白菜 こんにやく ごぼう ねぎ 干しいたけ	609 kcal 25.2 g 17.0 g 2.6 g
5月	ごはん	○	いかフライ ポテトサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 いかフライ ロースハム わかめ 豆腐 煮干し	ごはん 大豆油 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ きゅうり にんじん 白菜 小松菜	650 kcal 21.7 g 22.6 g 2.6 g
6火	ごはん	○	ばら焼き いそあえ かぼちゃのみそ汁	牛乳 ぶた肉 のり 油揚げ 煮干し	ごはん さとう こめ油	玉ねぎ こんにやく りんご ほうれん草 にんじん もやし かぼちゃ	569 kcal 24.4 g 15.2 g 2.0 g
7水	ゆかりごはん	○	厚焼きたまご もやしのひき肉炒め なめこ汁	牛乳 厚焼きたまご ぶた肉 大豆ミート 豆腐 煮干し	ゆかりごはん マロニー かたくり粉 ごま油 じゃがいも	にんじん もやし いら なめこ ねぎ	575 kcal 21.6 g 17.3 g 3.0 g
8木	焼きそば	○	えびシューマイ 中華サラダ	牛乳 ぶた肉 えびシューマイ ロースハム	焼きそば こめ油 マロニー 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	705 kcal 28.7 g 17.0 g 3.0 g
9金	ごはん	○	とり肉のカレー揚げ ビーフン炒め かきたま汁	牛乳 とり肉 ベーコン たまご 豆腐	ごはん かたくり粉 大豆油 ビーフン こめ油 さとう ごま油	キャベツ 小松菜 にんじん 干しいたけ ねぎ	630 kcal 24.0 g 22.0 g 2.3 g
13火	食パン	○	マーマレードジャム ポテトコロッケ フレンチサラダ 野菜スープ	牛乳 じゃがいも ベーコン	食パン 大豆油 さとう こめ油 パン粉 小麦粉 マーマレードジャム	キャベツ きゅうり にんじん コーン かんぴょう 白菜 小松菜 しめじ	616 kcal 19.2 g 20.9 g 2.5 g
14水	ポークカレーライス	○	グリーンサラダ プリン	牛乳 ぶた肉	ごはん じゃがいも こめ油 プリン	玉ねぎ にんじん りんご キャベツ ブロッコリー きゅうり コーン パセリ	736 kcal 22.3 g 22.3 g 3.2 g
15木	わかめうどん	○	ちくわのいそべ揚げ おかかあえ	牛乳 とり肉 なんと わかめ ちくわ あおのり かつお節	ソフトめん 小麦粉 大豆油	小松菜 にんじん ごぼう 干しいたけ ねぎ ほうれん草 もやし	578 kcal 26.2 g 13.8 g 2.7 g
16金	ごはん	○	さばのねぎみそ焼き ひじきの炒め煮 小松菜と油揚げのみそ汁	牛乳 サバ ひじき 大豆 油揚げ 煮干し	ごはん さとう こめ油 じゃがいも	ねぎ にんじん ごぼう いんげん こんにやく 小松菜 しめじ	584 kcal 25.1 g 18.4 g 2.4 g
19月	<かみかみ献立> 三色丼	○	ごま酢あえ 白菜のみそ汁 かみかみデザート(大豆・小魚)	牛乳 とり肉 ぶた肉 たまご 油揚げ 煮干し 大豆	ごはん こめ油 さとう ごま油 さとも	グリーンピース もやし にんじん ピーマン 白菜 ねぎ	596 kcal 25.9 g 18.3 g 2.0 g
20火	コッペパン	○	りんごジャム ささみガーリックフライ イタリアンサラダ コンソメジュリアンヌ	牛乳 とり肉 たまご ベーコン	コッペパン 小麦粉 パン粉 大豆油 りんごジャム	キャベツ きゅうり にんじん 白菜 玉ねぎ	821 kcal 34.7 g 22.6 g 2.9 g
21水	<せんいたっぷり献立> ごはん	○	納豆 もみ漬け 肉じゃが	牛乳 納豆 わかめ ぶた肉	ごはん ごま じゃがいも こめ油	大根 キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ 干しいたけ こんにやく グリンピース	613 kcal 25.0 g 17.0 g 2.3 g
22木	タンメン	○	春巻き ジャコ入りサラダ	牛乳 春巻き ぶた肉 ちりめんじゃこ	中華めん こめ油 ごま油 大豆油 さとう ごま	にんじん もやし キャベツ いら 切り干し大根 小松菜	670 kcal 25.4 g 24.8 g 3.1 g
26月	ごはん	○	ギョーザ もやしのナムル マーボー豆腐	牛乳 ギョーザ ぶた肉 大豆ミート 豆腐	ごはん ごま さとう ごま油 かたくり粉	もやし 小松菜 にんじん いら ねぎ 干しいたけ たけのこ	630 kcal 26.2 g 20.6 g 2.1 g
27火	黒糖パン	○	チキンサラダ ミネストローネ 国産オレンジ(はるか)	牛乳 とり肉 ウインナー	黒糖パン マヨネーズ マカロニ じゃがいも さとう こめ油 バター	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん トマト はるか	807 kcal 27.0 g 28.8 g 2.4 g
28水	ごはん	○	赤魚の三味焼き 切り干し大根の炒め煮 もやしのみそ汁	牛乳 赤魚 さつま揚げ 油揚げ 煮干し	ごはん こめ油 ごま さとう じゃがいも	ねぎ 大根 にんじん 干しいたけ いんげん もやし	584 kcal 24.3 g 16.4 g 2.4 g
29木	<減塩献立> 白ごまタンタンうどん	○	かみかみサラダ 一口いちごゼリー	牛乳 とり肉 油揚げ 青大豆 いか	ソフトめん こめ油 ごま ねりごま さとう ごま油 一口いちごゼリー	玉ねぎ にんじん キャベツ ねぎ ごぼう コーン	618 kcal 28.4 g 18.8 g 2.0 g

計19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641kcal たんぱく質25.4g 脂質19.4g 食塩相当量2.5g