

[2月予定献立表]



表郷小学校



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	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	コッペパン いちごジャム	○	小松菜サラダ ポトフ いよかん	牛乳 ツナ ウィンナー	コッペパン いちごジャム 油 じゃがいも	小松菜 キャベツ きゅうり にんじん 玉葱 いんげん いよかん	634 kcal 21.2 g 19.8 g 1.7 g
2 金	麦ご飯 ＜節分献立＞	○	いわし生姜煮 ごま酢あえ 呉汁 節分豆	牛乳 いわし生姜煮 味付け油揚げ 絹揚げ クラッシュ大豆 豆乳 みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 ごま 三温糖 ごま油 黒糖福豆	もやし にんじん きゅうり だいこん しめじ ねぎ	643 kcal 35.2 g 14.7 g 2.1 g
5 月	麦ご飯	○	さわら三味焼き 豚肉と凍り豆腐のうま煮 小松菜のみそ汁	牛乳 さわら みそ 豚肉 凍り豆腐 油揚げ わかめ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 三温糖 白ごま じゃがいも	ねぎ にんじん 玉葱 突こんにゃく いんげん だいこん 小松菜	618 kcal 29.5 g 18.9 g 2.4 g
6 火	みそらーめん	○	ナムル 大学芋	豚肉 なたと みそ 牛乳 サラダチキン	中華めん ごま油 白ごま 三温糖 さつまいも 油 中ざら糖 水あめ 黒いりごま	にんじん もやし キャベツ いら ねぎ	661 kcal 24.1 g 19.7 g 3.1 g
7 水	お弁当の日						
8 木	コッペパン	○	スラッピーショー ポパイサラダ コーンスープ	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート チャウダー ハム ベーコン	コッペパン 油 三温糖	玉葱 青ピーマン マッシュルーム ほうれんそう キャベツ とうもろこし にんじん パセリ	625 kcal 24.3 g 20.6 g 1.9 g
9 金	麦ご飯 ＜減塩献立＞	○	鶏肉のカレー揚げ ひじきのあえもの 根菜ごま汁	牛乳 鶏むね肉 ひじき ツナ 油揚げ みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 かたくり粉 油 板こんにゃく 白すりごま	水菜 にんじん ブロッコリー だいこん ごぼう ねぎ	732 kcal 28.2 g 33.3 g 2.1 g
13 火	焼きそば	○	チキンナゲット 海藻サラダ	豚肉 牛乳 チキンナゲット 海藻ミックス ツナ	中華めん 油 三温糖 ごま油	もやし キャベツ 玉葱 にんじん 青ピーマン きゅうり	517 kcal 25.3 g 22.6 g 2.2 g
14 水	焼き肉丼	○	野菜しゅうまい ワンタンスープ	豚肉 みそ 牛乳 野菜しゅうまい 鶏肉	精白米 おおむぎ 押麦 三温糖 ごま油 白すりごま ワンタン 油	にんにく しょうが にんじん 青ピーマン 玉葱 もやし ほうれんそう きくらげ	688 kcal 27.1 g 24.4 g 2.2 g
15 木	食パン キャラメルクリーム	○	ブロッコリーサラダ 豆乳シチュー りんごゼリー	牛乳 鶏肉 調製豆乳	食パン 三温糖 白すりごま じゃがいも 油 マーガリン	にんじん ブロッコリー 玉葱 とうもろこし マッシュルーム	739 kcal 22.1 g 21.1 g 2.1 g
16 金	麦ご飯	○	ささみフライ 五目豆 ほうれん草のみそ汁	牛乳 大豆 鶏肉 木綿豆腐 わかめ みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 板こんにゃく 三温糖 じゃがいも	ごぼう にんじん いんげん 玉葱 ほうれんそう	616 kcal 25.8 g 18.6 g 2.4 g
19 月	麦ご飯	○	金山納豆 大根のそぼろ煮 おかかあえ	牛乳 納豆 鶏ひき肉 絹揚げ みそ 削り節	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 三温糖 かたくり粉	だいこん にんじん 玉葱 ねぎ 小松菜 もやし	566 kcal 23.9 g 16.1 g 1.5 g
20 火	五目ラーメン	○	春雨サラダ はるか	豚肉 いか なたと 牛乳 ハム	中華めん ごま油 かたくり粉 はるさめ 三温糖 白ごま	にんじん たけのこ キャベツ チンゲン菜 ねぎ きゅうり はるか	566 kcal 22.3 g 13.4 g 2.6 g
21 水	麦ご飯	○	チキンカレー かみかみごぼうサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ツナ ヨーグルト	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 じゃがいも カレールウ ごま油 三温糖 白ごま	にんじん 玉葱 ごぼう きゅうり キャベツ とうもろこし	683 kcal 22.0 g 21.6 g 2.5 g
22 木	黒砂糖コッペパン ＜福島応援メニュー＞	○	白花豆コロッケ コールスローサラダ ニラとひき肉の卵スープ	牛乳 白花豆コロッケ 鶏肉 卵	黒砂糖コッペパン 油 三温糖 かたくり粉	キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり いら トマト 玉葱	722 kcal 25.9 g 22.9 g 1.4 g
26 月	麦ご飯	○	ヤンニョムチキン もやしのラー油あえ トックスープ	牛乳 鶏肉 竹輪 絹ごし豆腐 鶏むね肉 わかめ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 かたくり粉 油 上白糖 白ごま ごま油 三温糖 トック	ねぎ もやし にんじん ほうれんそう 玉葱 チンゲン菜 とうもろこし	648 kcal 28.0 g 19.4 g 1.7 g
27 火	麦ご飯	○	さばのみそ煮 磯和え すまし汁	牛乳 さばのみそ煮 のり なたと	精白米 おおむぎ ビタミン強化米	こまつな もやし にんじん はくさい しめじ ねぎ	551 kcal 21.7 g 18.6 g 2.0 g
28 水	麦ご飯	○	あげぎょうざ ほうれん草の風味あえ 八宝菜	牛乳 ハム 豚肉 いか	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 白ごま 三温糖 かたくり粉 ごま油	ほうれんそう もやし しょうが にんじん はくさい 玉葱 たけのこ チンゲン菜	620 kcal 23.7 g 20.9 g 1.8 g
29 木	麦ご飯	○	カラフル玉子焼き 筑前煮 具だくさん汁	牛乳 たまご焼き 鶏肉 木綿豆腐 わかめ みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 さといも 三温糖 油 じゃがいも	にんじん ごぼう だいこん レンコン たけのこ いんげん 板こんにゃく こまつな	609 kcal 22.6 g 21.4 g 2.4 g



※材料等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。
※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。

月の
栄養価平均

634 kcal
25.0 g
20.2 g
2.1 g

市では食育の一環として、子どもの頃から薄味の習慣がつかないように「減塩」に取り組んでいます。
学校給食では「だし」のうま味やレモン・香辛料の風味を生かすなど、うす味でも美味しく食べられるような工夫
をしています。毎月、塩分の少ないメニューの日を「減塩メニューの日」としてお知らせしていきますので
ご家庭でも献立の参考にしてください。