



こんだてひょう



今月の給食目標

《寒さに負けない食事》

すききらいなく食べる・野菜、タンパク質をとる。



白河市立関辺小学校


日	献立名	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	ココア揚げパン 牛乳 トドッ入りのオムレツ フレンチサラダ 玉ねぎのスープ	ロースハム ベーコン トマトオムレツ	牛乳	ココア揚げパン 三温糖	植物油	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ、きゅうり、 玉葱、マッシュ ルーム	652 kcal 23.0 g 24.9 g 3.5 g
2 金	★節分献立★ 麦ごはん 牛乳 いわし梅煮 ほうれん草のごま和え 豚汁・ 節分豆	いわし梅煮 豚肉 木綿豆腐 節分豆	牛乳	麦ご飯 上白糖 さといも	ごま	ほうれん草 にんじん	もやし、ごぼう、 だいこん、はくさい、 こんにゃく、ねぎ	605 kcal 27.8 g 15.9 g 2.4 g
5 月	麦ご飯 牛乳 あじフライ もやしのラー油和え 中華スープ	あじフライ ベーコン 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ	麦ご飯 三温糖	植物油 ごま油	にんじん ほうれん草	もやし、きゅうり、 きくらげ	599 kcal 24.2 g 17.2 g 2.0 g
6 火	みそラーメン 牛乳 焼きぎょうざ 糸かまサラダ はるか	豚ひき肉 ぎょうざ 糸かまほこ	牛乳	中華めん(ワケ)	ごま	にんじん にら ブロッコリー	にんにく、しょう が、もやし、玉葱、 キャベツ、ねぎ、 きゅうり、はるか	556 kcal 26.9 g 17.2 g 2.6 g
7 水	＜雑糧メニューの日＞ 麦ご飯 牛乳 五目厚焼き卵 大豆とひじきの煮物 どさんこ汁	大豆 鶏肉 ひじき さつま揚げ 豚肉	牛乳 わかめ	麦ご飯 じゃがいも	植物油	にんじん いんげん	ごぼう、こんにゃ く、玉葱、もやし、 とうもろこし	584 kcal 25.0 g 14.6 g 1.8 g
8 木	コッペパン 牛乳 ハンバーグ フレンチサラダ コーンポタージュ・ ローゼリー	ハンバーグ ロースハム	牛乳	コッペパン 三温糖 じゃがいも ゼリー	植物油	ブロッコリー、 にんじん、パセリ	キャベツ、きゅう り、玉葱、とうも ろこし	752 kcal 28.3 g 24.8 g 3.7 g
9 金	★ふくしま応援メニュー★ 麦ご飯 牛乳 白身魚のみそマヨ焼き 切り干し大根のサラダ ニラとひき肉の卵スープ	ホキ 鶏ひき肉 たまご	牛乳 わかめ	麦ご飯 三温糖	マヨネーズ(全卵 型)ごま油	にんじん、にら、 トマト缶(ダイ ス)	きゅうり、もやし、 切り干しだいこん、 たまねぎ	641 kcal 28.2 g 21.6 g 1.7 g
13 火	焼きそば 牛乳 しゅうまい 海そうサラダ ヨーグルト	豚肉 しゅうまい 海藻サラダ ロースハム	牛乳 ヨーグルト	焼きそばめん 三温糖	植物油 ごま油	にんじん、青ビ ーマン、ブロッ コリー	もやし、キャベツ、 玉葱、こんにゃく、 きゅうり	785 kcal 34.2 g 18.9 g 3.9 g
14 水	♥バレンタイン献立♥ 麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ キャベツのサラダ なめこのみそ汁・ チョコドーナツ	鶏肉 木綿豆腐	牛乳 煮干	麦ご飯 かたくり粉 三温糖 ドーナツ	植物油	にんじん	しょうが、キャ ベツ、だいこん、 とうもろこし、玉 葱、なめこ、は くさい、ねぎ	694 kcal 27.0 g 22.2 g 2.0 g
15 木	コッペパン 牛乳 ワカソーセージ ブロッコリーサラダ 白菜のスープ	フランクフルト	牛乳	コッペパン 三温糖	植物油	ブロッコリー、 にんじん、ごま つな	とうもろこし、 キャベツ、はく さい、玉葱、 だいこん、 干し椎茸	622 kcal 23.4 g 24.5 g 2.8 g
16 金	ビーンスカレー 牛乳 大根サラダ フルーツ杏仁	えだまめ ひよこめめ 豚肉 ロースハム	牛乳	麦ご飯 じゃがいも 三温糖 杏仁 豆腐 甘みあっさり パインジュース	有塩バター 植物油	にんじん	玉葱、にんにく、 だいこん、きゅう り、キャベツ、 バナナ	809 kcal 21.3 g 33.1 g 3.4 g
19 月	茶飯 牛乳 春雨サラダ おでん みかんゼリー	ロースハム さつま揚げ 竹輪 がんもどき うずら卵	牛乳	茶飯 はるさめ 三温糖	ごま油 植物油 ごま	にんじん	もやし、キャ ベツ、 きゅうり、 だいこん、 こんにゃく	627 kcal 22.7 g 15.7 g 2.4 g

日	献立名	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	
20 火	きつねうどん 牛乳 はるまき 刺し身焼き豚のあえもの	豚肉 油揚げ はるまき 焼き豚	牛乳 煮干	うどん(ワケ) 上白糖	ごま油 ごま	ごまつな、にん じん、ほうれん 草	ねぎ、もやし	631 kcal 28.5 g 24.1 g 2.6 g	
21 水	麦ご飯 牛乳 鮭の塩焼き ポテトサラダ えのきのみぞ汁	べにざけ ロースハム たまご	牛乳 煮干	麦ご飯 じゃがいも	植物油 マヨネーズ(全卵 型)	にんじん、ごま つな	玉葱、きゅうり、 えのきたけ、 ねぎ	610 kcal 28.1 g 19.4 g 1.9 g	
22 木	弁当	全校生 お弁当の日							
26 月	麦ご飯 牛乳 鶏の照り焼き 小松菜とごぼうのおかかおえ 根菜のごま汁	鶏肉 かつお節 油揚げ	牛乳 煮干	麦ご飯 さといも	ごま	ごまつな、にん じん	しょうが、ごぼ う、 もやし、 だいこん、 ごぼう、 ねぎ	584 kcal 27.9 g 15.2 g 2.0 g	
27 火	★白河センターメニュー★ きのこスパゲティ 牛乳 豆ツナサラダ 果物(いちご)	ベーコン まぐろ缶詰 大豆	牛乳 わかめ	スパゲティ 三温糖 かたくり粉 薄力粉	オリーブ油 ごま油	ブロッコリー、 にんじん、 パセリ	にんにく、玉葱、 ほんしめじ、 エリンギ、 セロリ、 だいこん、 きゅうり、 いちご	633 kcal 26.8 g 23.1 g 2.6 g	
28 水	キムチチャーハン 牛乳 ナムル 春雨スープ	豚肉 たまご ベーコン	牛乳	麦ご飯 三温糖 はるさめ かたくり粉	植物油 ごま油 ごま	にんじん、ほう れん草(冷凍)、 青 ピーマン、 ごま つな	にんにく、 たけの こ、 ねぎ、 もやし、 きゅうり、 きくら げ、 干し椎 茸、 キャ ベツ	610 kcal 23.6 g 19.4 g 2.1 g	
29 木	麦ご飯 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ポパイサラダ 凍み豆腐のみぞ汁	ちくわの磯辺揚 げ たまご ロースハム 凍り豆腐	牛乳 あおりの 煮干	麦ご飯 薄力粉 じゃがいも	植物油 ごま マヨネーズ(全卵 型)	ほうれん草、 にん じん、 チンゲン 菜	玉葱、きゅうり、 だい こん、 ねぎ	636 kcal 24.3 g 21.3 g 2.3 g	

☆2月3日は節分です☆
節分とは「季節の変わり目」のことで、「立春」の前日、つまり、冬の終わりの日であり、冬から春への節目の日です。厄除けをして新しい年に幸運を呼び込むために、豆まきやいわしやヒイラギを玄関先にかざる等の行事が、日本各地で行われてきました。また、善きずしをその年の恵方に向けて食べることで、幸運や無病息災を願う風習もあります。今年の恵方は、「東北東」です。

☆今月の「ふくしま応援メニュー」☆
今月のメニューは、2/9提供の中テレックラボ(福島中央テレビ)考案の「ニラとひき肉の卵スープ」です。

<p>(材料) 4人分 ニラ 1.5束(160g) トマト 小1個(120g) 鶏ひき肉 100g 玉ねぎ 40g 卵 2個 水 600ml しょうゆ 大さじ1 中華だし 少々 水溶性片栗粉 片栗粉 小さじ2 水 大さじ2</p>	<p>(作り方) ① ニラは2cm長さに切る。トマトは1cm角に切り、玉ねぎは薄切りにする。 ② 鍋に水と鶏ひき肉を入れ、善などで軽くほくほくしたら火にかける。 ③ アクが出てきたら軽く除いて、玉ねぎとニラを入れ、しょうゆと中華だして調味する。 ④ 水溶性片栗粉を回し入れたら、トマトと卵を加え、卵がふわっと浮いてくるのを待って火を止める。</p>
---	--



～健康はバランスのよい食事から～

【2月の児童(8～9歳)の栄養価平均】 エネルギー 670Kcal、たんぱく質 27.1g、脂質 21.9g、塩分 2.5g

※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。