



白山市立河内小学校

2月の給食目標

すききらいをなくそう

「節分」をすぎると「立春」です。寒くなったり寒さがゆるんだりして、春が少しずつ近づいてきます。いろいろな感染症が流行しやすい時期ですが手洗いや換気をしっかりし、規則正しい生活・バランスのよい食事にも気を付けて寒い冬ののりきりしましょう。

## どの食べものにも 大切なはたらきが あります！

ぎゅうにゅう

いそかあえ

キャベツ、こまつな、にんじん、のり

とりやさいじろ

とりにく、とうふ、えのきたけ  
だいこん、はくさい、にんじん  
ねぎ、はるさめ、みそ

さかなのフライ

さかな、てんぷらこ、パンこ  
白ごま、黒ごま、油

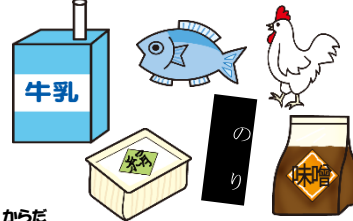
ごはん

きいろのグループ



からだ  
体をうごかす  
エネルギーになります

あかのグループ



からだ  
体をつくるもとになります

みどりのグループ



からだ  
体のちょうしをととのえてくれます

給食は、すくすく成長するための大切な食事です！

きゅうしょくは、いつも3つのグループのたべものがそろった  
バランスのとれた食事になっています。元気に大きくなるために、  
すききらいせずにいろいろな食べものにチャレンジしてみましょう！！



もしも、にがてな食べものにであってしまったら・・・  
いろいろな食べ方でチャレンジしてみましょう！



☆よ～くみて、少しだけかじってみる。少しだけかじれたら、次は一口食べてみる。

(よ～くかんでいくと、味がかわってきますよ！)

☆にがてなもの少しと、ごはんや牛乳・汁物や味の濃いものをたくさん食べて、にがて  
なものの味をうすめて食べてみるなど・・・

チャレンジしてみましょう！



日	曜	献立名					赤のなかまの食品	みどりのなかまの食品			黄のなかまの食品			エネルギーたんぱく質		
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる	体の調子をととのえる			熱や力になる			脂質	行事食等
2	月	白ごはん	牛乳	ギョウザ パンサンスー 麻婆豆腐				ぎょうざ 牛乳 ロースハム もめん豆腐 ぶた肉 大豆ミート	にんじん	きゅうり しょうが にんにく たまねぎ	たけのこ 干しいたけ ねぎ	米 ごま油 マロニー 油 さとう かたくり粉	652 Kcal 26 g 21 g			
3	火	白ごはん	牛乳	いわしフライ ひじきのサラダ 節分汁 豆乳プリン				いわし 牛乳 ロースハム ひじき ぶた肉 だいず みそ	にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう だいこん	たまねぎ ねぎ	米 じゃがいも たまごなしマヨネーズ てんぷら粉 ごま パン粉 さとう ごま油 豆乳プリン 油	736 Kcal 24 g 28 g			
4	水	白ごはん	牛乳	鮭のベーコン巻き ごまあえ のっぺい汁				鮭 牛乳 ベーコン とり肉 うすあげ	にんじん ほうれん草	キャベツ だいこん ごぼう ねぎ	しょうが	米 ごま さとう さといも かたくり粉	599 Kcal 31 g 22 g			
5	木	白ごはん	牛乳	大豆としらすの揚げ煮 みそおでん いちご				だいず 牛乳 さつまあげ ちりめんじゃこ たまご	にんじん	だいこん こんにゃく いちご		米 油 かたくり粉 さとう さといも	601 Kcal 22 g 20 g			
6	金	チャーハン	牛乳	海鮮あんかけ パンパンジー				たまご 牛乳 ロースハム とり肉 ぶた肉 あさり いか	にんじん	ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ きゅうり キャベツ たまねぎ はくさい	たけのこ	米 麦 油 かたくり粉 ごま油 さとう ごま	613 Kcal 27 g 23 g			
9	月	麦ごはん	牛乳	ビビンバ じゃがいものみそ汁				牛肉 牛乳 たまご あつあげ みそ	にんじん ほうれん草	切干大根 にんにく りょくとうもろやし だいこん	たまねぎ ねぎ	米 麦 ごま さとう ごま油 じゃがいも 油	645 Kcal 27 g 25 g			
10	火	白ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン 海苔のナムル とうふのチゲ				とり肉 牛乳 ぶた肉 のり きぬこ豆腐	にんじん こまつな にら	にんにく キャベツ えのきたけ はくさい	キムチ	米 油 こむぎこ ごま油 かたくり粉 ごま さとう	637 Kcal 25 g 26 g			
11	水	建国記念の日														
12	木	白ごはん	牛乳	さばのみそ煮 はりはり漬け すいとん汁				さば 牛乳 みそ きぬこ豆腐 とり肉	にんじん こまつな	ねぎ しょうが 切干大根 えのきたけ	だいこん	米 ごま油 さとう ごま 白玉粉	641 Kcal 27 g 18 g			
13	金	白ごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼き コーンかき玉スープ チョコカップケーキ				ぶた肉 牛乳 とり肉 たまご	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが コーン	えのきたけ ねぎ	米 油 かたくり粉 ごま さとう チョコレート パター ホットケーキミックス	741 Kcal 28 g 24 g			
16	月	白ごはん	牛乳	しゅうまい 野菜のピリ辛あえ 豆乳ちゃんぽんめん				しゅうまい 牛乳 ぶた肉 いか 豆乳 あさり なるとまき	にんじん	だいこん きゅうり にんにく しょうが	たまねぎ りょくとうもろやし はくさい ねぎ	米 さとう 油 さとう 油 ラーメン	636 Kcal 26 g 19 g			
17	火	こぎつねごはん	牛乳	ホキのフライ こんぶあえ とうふのみそ汁				ぶた肉 牛乳 ホキ 昆布 きぬこ豆腐 わかめ みそ うすあげ	にんじん	えだまめ はくさい きゅうり たまねぎ	えのきたけ ねぎ	米 麦 油 天ぷら粉 ごま パン粉 さとう	622 Kcal 28 g 22 g			
18	水	オムライス	牛乳	冬野菜のみそ汁				とり肉 牛乳 たまご ぶた肉 みそ あつあげ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ ししいたけ コーン はくさい	ねぎ	米 麦 パター さとう 油 さつまいも	607 Kcal 26 g 20 g		お話給食	
19	木	コッペパン	牛乳	ほかほかえびグラタン ハムサラダ あつあつマトスープ いちごゼリー				ベーコン 牛乳 ロースハム チーズ とり肉 えび	ブロッコリー トマト たまねぎ キャベツ にんにく	コーン たまねぎ キャベツ にんにく		コッペパン 油 マカロニ さとう パター 米粉 パン粉 たまごなしマヨネーズ いちごゼリー オリーブ油	607 Kcal 25 g 29 g			
20	金	すしごはん	牛乳	手巻きすし とん汁				ウインナー 牛乳 ツナ のり ぶた肉 みそ チーズ うすあげ	にんじん	きゅうり ごぼう こんにゃく はくさい	ねぎ	米 さつまいも	645 Kcal 24 g 25 g			
23	月	天皇誕生日														
24	火	白ごはん	牛乳	せんざんき キャベツのゆかり和え いもたき いよかん				とり肉 牛乳 牛肉 うすあげ	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん こんにゃく	干しいたけ にんにく ねぎ しょうが いよかん	米 油 さといも さとう こめこ かたくり粉	653 Kcal 26 g 24 g		デザート給食	
25	水	白ごはん	牛乳	ミートローフ にんじんグラッセ 白菜のクリーム煮				牛肉 牛乳 とり肉 チーズ 大豆ミート ベーコン	にんじん さやいんげん パセリ	たまねぎ コーン はくさい		米 パター パン粉 油 さとう 米粉	709 Kcal 28 g 28 g			
26	木	白ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ ごま酢あえ すきやき風煮				うすあげ 牛乳 牛肉 こちししゃも やきとうふ あおのり	にんじん こまつな	たまねぎ しらたき はくさい ししいたけ	ねぎ りょくとうもろやし	米 油 天ぷら粉 ごま さとう	682 Kcal 29 g 27 g			
27	金	麦ごはん	牛乳	カレーライス フルーツヨーグルト				牛肉 牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが バナナ	みかん缶 バイン缶 もも缶	米 麦 パター じゃがいも カレールウ こむぎこ 油	745 Kcal 22 g 25 g			

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

