



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り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つけて寒い冬をのりきりましょう。

## 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

さかなのフライ

さかな、てんぷらご、パンご  
白ごま、黒ごま、油

いそかあえ

キャベツ、こまつな、にんじん、のり

ごはん

とりやさいじる

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

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

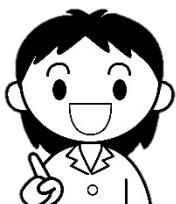
みどりのグループ



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物にチャレンジしてみましょう！！



もしも、にがてな食べ物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！



## 2月 学校給食献立表

日	曜	献立名				赤のなかもの食品	みどりのなかもの食品	黄のなかもの食品	エネルギー たんぱく質 脂質 行事食等	
		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
2	月	白ごはん	牛乳	ギョウザ パンサンスー 麻婆どうふ	ぎょうざ ロースハム もめん豆腐 ぶた肉 大豆ミート	牛乳	にんじん きゅうり しょが ににく ねぎ 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 ロースハム ぶた肉 だいすみそ	牛乳 ひじき ごぼう だいこん	にんじん キヤベツ 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 てんぶら粉 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	鮭のペーパン巻き ごまあえのつべい汁	鮭 ペーパン とり肉 うすあげ	牛乳	にんじん ほうれん草 だいこん ごぼう ねぎ	キヤベツ しょうが さとう さといも かたくり粉	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	だいす 牛乳 さつまあげ ぶた肉 あさり いか	牛乳	にんじん だいこん こんにゃく いちご	だいこん ねぎ	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 ロースハム とり肉 ぶた肉 あさり いか	牛乳	にんじん ににく きゅうり たまねぎ	しょうが 干しいたけ キヤベツ はくさい	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	ピピンパ じゃがいものみそ汁	牛肉 たまご あつあげ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 ににく りょくとうもやし 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	ヤンニヨムチキン 海苔のナムル とうふのチゲ	とり肉 ぶた肉 きぬごし豆腐	牛乳 のり にら	にんじん こまつな キムチ	ににく キヤベツ えのきたけ はくさい	米 油 こむぎご ごま油 かたくり粉 ごま さとう	637 Kcal 25 g 26 g



## 建国記念の日

11	水									
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 みそ きぬごし豆腐 とり肉	牛乳	にんじん こまつな しょうが 切干大根 えのきたけ	ねぎ 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 とり肉 たまご	牛乳	にんじん ピーマン ににく しょうが コーン	たまねぎ ねぎ	米 油 かたくり粉 ごま さとう チョコレート バター 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 ぶた肉 いか 豆乳 あさり なるとまき	牛乳	にんじん だいこん きゅうり ににく しおが	たまねぎ ねぎ	米 ごま油 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 ホキ 昆布 きぬごし豆腐 わかめ みそ うすあげ	牛乳	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 たまご ぶた肉 みそ あつあげ	牛乳	にんじん ピーマン トマト コーン	たまねぎ ねぎ	米 バター 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 あつあつトマトスープ いちごゼリー	ペーパン ロースハム チーズ とり肉 えび	牛乳 ロースハム チーズ パセリ	ブロッコリー トマト パセリ	コーン たまねぎ ににく	コッペパン 油 マカロニ さとう バター 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 ツナ のり ぶた肉 みそ チーズ うすあげ	牛乳	にんじん きゅうり ごぼう こんにゃく はくさい	ねぎ	米 たまごなしマヨネーズ さつまいも	645 Kcal 24 g 25 g

## 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 牛肉 うすあげ	牛乳	にんじん キャベツ きゅうり だいこん こんにゃく いよかん	干しいたけ ににく しおが さとう こめこ かたくり粉	米 油 さといも パン粉 さとう かたくり粉	653 Kcal 26 g 24 g ジオバーグ給食
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 とり肉 大豆ミート ペーパン	牛乳 チーズ パセリ	にんじん たまねぎ さやいんげん コーン パセリ	ににく はくさい	米 バター パン粉 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 牛肉 やきどうふ あおのり	牛乳 こもちししゃも りやくとうもやし はくさい 生しいたけ	にんじん たまねぎ こまつな しらたき はくさい 生しいたけ	ねぎ りょくとうもやし はくさい	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 チーズ ヨーグルト	牛乳 トマト	にんじん たまねぎ ににく しょうが バナナ	みかん缶 バイン缶 もも缶	米 麦 バター じゃがいも カレールウ こむぎご 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おります。

