



- ★ 牛乳は毎日つきます。
- ★ マークにはスプーンが付きます。
- ★ マークは「かみかみの白」です。よくかんで食べましょう。
- ★ マークは「給食図鑑」のある白です。給食図鑑を見て給食について知りましょう。
- ★ 魚には骨が付いている場合があります。
- ★ 「白石温麺の白」に合わせ、毎月7日前後に白石市内で作られた温麺を使ったメニューを提供します。

◆栄養基準量 (基準値)

エネルギー(kcal)	650
たんぱく質(g)	27.6
脂 質 (g)	18.1
カルシウム(mg)	350
鉄 (mg)	3.0
塩 分 (g)	1.9



1年の幸福を願う「節分」の行事

2月3日は節分です。もともと「節分」とは、季節の変わり目を指す言葉でしたが、とくに冬から春へ移り変わるこの日の行事が今も受け継がれています。昔の人々は、この時期に悪いもの(鬼)がやってくると考えていました。そのため、悪いものを追い払う意味をもつ豆まきや福豆を食べる習わしが生まれ、柊いわしを玄関に飾る風習も広まりました。これらには、1年の無事と幸福を願う気持ちが込められています。



豆まきの豆
大豆を知ろう!

「大豆」は『畑の肉』といわれるほど良質のたんぱく質に富み、さらにビタミンB群やカルシウム・鉄などの無機質、食物繊維など、健康づくりに大切な栄養素をたくさん含んでいます。大豆や大豆から作られる食品を毎日の食生活に上手に取り入れ、健康をおびやかす鬼たちを寄せ付けないようにしましょう。



大豆からできるもの



2 日 (月)	3 日 (火)	4 日 (水)	5 日 (木)	6 日 (金)
ごはん ぶた肉のスタミナ焼き ポテトリヨネーズ ワンタンスープ	ごはん いわし味付きフライ 五目豆 雪菜のみそ汁	ミルクパン かぼちゃグラタン コールスローサラダ スパゲティナポリタン	ごはん 揚げぎょうざ(2こ) ブロッコリーと キャベツのごまあえ 豆腐の中華煮	ごはん 麦ごはん 納豆 海そうサラダ すき焼き風煮 デコポン
赤 ぎゅうにゅう ぶたにく、ベーコン、チーズ	赤 ぎゅうにゅう、いわし、とりにく、こんぶ、だいず、とうふ、あぶらあげ、みそ	赤 ぎゅうにゅう ハム、ベーコン	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく、えび、とうふ	赤 ぎゅうにゅう なっとう、わかめ、ちくわ、ぶたにく、とうふ
緑 にんにく、たまねぎ、パセリ、しょうが、しいたけ、にんじん、もやし、はくさい、コーン、ねぎ	緑 ごぼう、にんじん、しいたけ、ゆきな、たまねぎ、ねぎ	緑 かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、トマト	緑 ブロッコリー、キャベツ、にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、はくさい、しいたけ、さやえんどう	緑 しろきくらげ、きゅうり、ブロッコリー、はくさい、にんじん、えのきたけ、ねぎ、デコポン
黄 ごはん、バター、じゃがいも、ワンタン、あぶら、ごまあぶら	黄 ごはん、あぶら、パンこ、さとう、じゃがいも	黄 パン、スパゲッティ、オリーブオイル、さとう	黄 ごはん、こむぎこ、あぶら、さとう、ごま、でんぷん、ごまあぶら	黄 ごはん、おおむぎ、あぶら、さとう
エネルギー 630 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 21.7 g 塩 分 2.1 g	エネルギー 586 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 18.2 g 塩 分 2.2 g	エネルギー 704 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 29.2 g 塩 分 3.3 g	エネルギー 621 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 19.6 g 塩 分 2.7 g	エネルギー 573 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 13.5 g 塩 分 2.5 g
9 日 (月)	10 日 (火)	11 日 (水)	12 日 (木)	13 日 (金)
ごはん 厚焼きたまご 肉じゃが カレーーめん	ごはん とり肉のレモン煮 まめまめサラダ もやし汁	建国記念の日	ごはん えびシュウマイ(2こ) ぶたキムチ炒め チンゲン菜のスープ	ごはん 赤魚の照り焼き ほうれん草の磯マヨあえ さつま汁
赤 ぎゅうにゅう たまご、ぶたにく、とりにく、あぶらあげ	赤 ぎゅうにゅう とりにく、だいず、ひよこまめ、ハム、チーズ、ぶたにく、みそ		赤 ぎゅうにゅう えび、たら、ぶたにく、ハム	赤 ぎゅうにゅう あかうお、ちくわ、のり、とりにく、とうふ、あぶらあげ、みそ
緑 しょうが、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、しいたけ、ねぎ	緑 レモン、えだまめ、にんにく、たまねぎ、にんじん、もやし、コーン、ねぎ		緑 たまねぎ、しょうが、キムチ、もやし、にんじん、にら、ねぎ、チンゲンサイ、しいたけ	緑 ほうれんそう、もやし、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ
黄 ごはん、あぶら、じゃがいも、さとう、うーめん、でんぷん	黄 ごはん、でんぷん、あぶら、さとう、じゃがいも、ごま		黄 ごはん、こむぎこ、あぶら、さとう、ごまあぶら、はるさめ	黄 ごはん、さつまいも
エネルギー 640 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 18.7 g 塩 分 2.7 g	エネルギー 681 kcal たんぱく質 33.4 g 脂 質 23.7 g 塩 分 2.5 g		エネルギー 565 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 16.3 g 塩 分 2.9 g	エネルギー 551 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 13.3 g 塩 分 2.3 g

令和8年

2 がつよていにんだてひょう (小学校)

16 日 (月)	17 日 (火)	18 日 (水)	19 日 (木)	20 日 (金)
ごはん ハートハンバーグ デミグラスソース フルーツ杏仁 洋風かきたまスープ	ごはん かつおメンチカツ (ソース) ひじきの炒り煮 油ふのみそ汁	食パン りんごジャム イタリア風包み揚げ イタリアンサラダ クリームシチュー	麦ごはん とりそぼろ きのこ入りおひたし わかめスープ	ごはん さばのみそ煮 れんこんの塩きんぴら けんちん汁
赤 ぎゅうにゅう とりにく、ベーコン、たまご	赤 ぎゅうにゅう かつお、ひじき、さつまあげ、とう ふ、みそ	赤 ぎゅうにゅう とりにく、ツナ	赤 ぎゅうにゅう とりにく、だいず、かまぼこ、かつ おぶし、ハム、とうふ、わかめ	赤 ぎゅうにゅう さば、みそ、ベーコン、とうふ、あぶ らあげ
緑 マッシュルーム、みかん、もも、パ インアップル、たまねぎ、にんじ ん、キャベツ	緑 たまねぎ、にんじん、えだまめ、し いたけ、はくさい、ねぎ	緑 キャベツ、きゅうり、にんじん、コー ン、たまねぎ、ブロッコリー	緑 しょうが、にんじん、しいたけ、グリ ンピース、ほうれんそう、もやし、 えのきたけ、たまねぎ、ねぎ	緑 にんにく、れんこん、ピーマン、だ いこん、にんじん、ねぎ、ごぼう
黄 ごはん、さとう、あん、にんどうふ、 じゃがいも、でんぷん	黄 ごはん、パンこ、あぶら、さとう、あ ぶらふ、じゃがいも	黄 パン、ジャム、こむぎこ、あぶら、バ ター、じゃがいも、なまクリーム	黄 ごはん、おおむぎ、あぶら、さとう、 ごまあぶら	黄 ごはん、あぶら、ごまあぶら、ごま、 じゃがいも
エネルギー 592 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 17.3 g 塩 分 2.3 g	エネルギー 596 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 17.6 g 塩 分 2.6 g	エネルギー 670 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 23.6 g 塩 分 2.7 g	エネルギー 557 kcal たんぱく質 28.4 g 脂 質 13.2 g 塩 分 2.9 g	エネルギー 617 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 19.7 g 塩 分 2.6 g
23 日 (月)	24 日 (火)	25 日 (水)	26 日 (木)	27 日 (金)
天皇誕生日 	麦ごはん チキンナゲット(2こ) 大根サラダ ポークカレー レモンゼリー	チョコレートパン トマトミートオムレツ ブロッコリーサラダ ポトフ	ごはん 春巻き チンジャオロースー コーンたまごスープ	ごはん たれ付き肉団子(2こ) キャベツと ウインナーのソテー 大根のみそ汁
	赤 ぎゅうにゅう とりにく、ツナ、ぶたにく、チーズ	赤 ぎゅうにゅう たまご、とりにく、ぶたにく、ウイン ナー	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく、ベーコン、たまご	赤 ぎゅうにゅう とりにく、ウインナー、とうふ、あぶ らあげ、みそ
	緑 だいこん、きゅうり、しょうが、にん じんにく、たまねぎ、にんじん	緑 ブロッコリー、カリフラワー、コー ン、にんじん、たまねぎ、だいこん、 キャベツ、セロリー、にんにく	緑 にんにく、しょうが、たけのこ、にん じん、ピーマン、こまつな、たまね ぎ、コーン	緑 たまねぎ、キャベツ、だいこん、に んじん、ねぎ
	黄 ごはん、おおむぎ、こむぎこ、あ ぶら、じゃがいも、ゼリー	黄 パン、さとう、じゃがいも	黄 ごはん、こむぎこ、あぶら、さとう、 ごまあぶら、でんぷん	黄 ごはん、バター、じゃがいも
	エネルギー 761 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 27.6 g 塩 分 2.7 g	エネルギー 645 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 30.8 g 塩 分 3.1 g	エネルギー 681 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 25.2 g 塩 分 2.5 g	エネルギー 589 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 17.8 g 塩 分 2.4 g



ミラノ・コルティナオリンピックを応援しよう



2月6日から22日まで開催される「ミラノ・コルティナ 2026冬季オリンピック」にちなみ、18日の給食は「オリンピック応援献立」

です。イタリア南部の郷土料理「パンツェロッティ」をイメージした「イタリア風包み揚げ」は、

大きなぎょうざのような形で、中にはミートソースが入っています。「イタリア風包み揚げ」

を食べながら、日本選手の活躍を応援しましょう！！



～ 給食メニューを作ってみませんか？ ～

うーめんサラダ

＜材料・給食の分量で6人分＞

- ・温麺 50 g (1/2束)
- ・オリーブ油 5 g (小さじ1)
- ・キャベツ 70 g (3枚)
- ・きゅうり 70 g (1本)
- ・にんじん 35 g (1/4本)
- ・コーン 70 g
- ・ハム 70 g (5枚)
- ・ドレッシング 50 g (大さじ3)
- (お好みのもの)

＜作り方＞

- ① 温麺は袋の表示時間通りに茹でて、冷水で洗ってから水気を切る。麺同士がくっつかないようにオリーブ油をからめておく。
- ② キャベツは太めのせん切りにする。きゅうり、にんじん、ハムはせん切りにする。
- ③ キャベツ、にんじん、コーンは軽く茹でて、冷水にさらしてから水気を切る。
- ④ 全ての材料をボウルに入れて、ドレッシングで和えて、できあがり！



サラダメニューの中でも人気のあるうーめんサラダは白石市オリジナルメニューです。

ハムの代わりに、ツナやカニ風味かまぼこを使ってもおいしいです。

★ 1人分の料理データ★

エネルギー： 74 kcal たんぱく質： 3.4 g
脂 質： 2.9 g 塩 分： 0.7 g