



- ★ 牛乳は毎日つきます。 ★ 材料の都合で献立を変更する場合があります。
- ★ 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」のある日です。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)	490
たんぱく質(g)	19.6
脂質(g)	13.6
カルシウム(mg)	290
鉄(mg)	2.0
塩分(g)	1.5



1年の幸福を願う「節分」の行事



まめ 豆まきの豆
だいず 大豆を知ろう！

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。



大豆からできるもの



「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。



2 日 (月)	3 日 (火)	4 日 (水)	5 日 (木)	6 日 (金)
ごはん(持参) 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(持参) いわし味付きフライ 五目豆 雪菜のみそ汁	ごはん(持参) 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		
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		
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		
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 ごはん、スパゲッティ、オリーブオイル、さとう		
9 日 (月)	10 日 (火)	11 日 (水)	12 日 (木)	13 日 (金)
ごはん(持参) 厚焼きたまご 肉じゃが カレーーめん	ごはん(持参) とり肉のレモン煮 まめまめサラダ もやし汁	けんこくきねんひ 建国記念の日 		ごはん(持参) 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 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 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、さつまいも

令和8年

2 がつよていにんだてひょう (幼稚園)

16 日 (月)	17 日 (火)	18 日 (水)	19 日 (木)	20 日 (金)
ごはん(持参) 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(持参) かつおメンチカツ (ソース) ひじきの炒り煮 油ふのみそ汁	ごはん(持参) 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		ごはん(持参) 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 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 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 ごはん、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、あぶら、ごまあぶら、ごま、 じゃがいも
23 日 (月)	24 日 (火)	25 日 (水)	26 日 (木)	27 日 (金)
	ごはん(持参) 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	ごはん(持参) 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(持参) 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 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 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 たまねぎ、キャベツ、だいこん、に んじん、ねぎ
	黄 ごはん、こむぎこ、あぶら、じゃが いも、ゼリー	黄 ごはん、さとう、じゃがいも		黄 ごはん、バター、じゃがいも



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