

令和6年2月

こんだてよてい表

郡山市立
小山田小学校

めあて

健康な食生活について考えよう

鬼は～そと～
福は～うち～

せつ ぶん
節分

ぜつぶん りっしゅん ぜんじつ きせつ
節分とは立春の前日のことです。「季節を分ける」という意味があり、食べ物を



豆まき

「福は内、鬼は外」と言いながら、いった大豆をまいて鬼を追い払い1年の幸せを願います。生まれ年がその年の干支と同じの年男や年女が中心になって行う地方もあります。豆は数え年の年の数だけ食べます。

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
5		6		7		1		2 《節分献立》	
ひじき手作り ふりかけ きのこツナの あえもの		はるか ほうれん草と もやしのナムル にらまんじゅう 2こ		納豆 ひじきの いため煮		♪食べっぺ給食♪ 節分豆 カテージチーズ サラダ		♪食べっぺ給食♪ さんしよくの おひたし いわしの うめ煮	
あさが舞 ごはん		中華めん		あさが舞 ごはん		キャロット アップ パン		まめごはん	
生あげの 肉みそ煮		しょうゆ ラーメン かけ汁		のっぺい汁		きのこ すいとん		とり ごぼう汁	
12		13		14		8		9	
建国記念の日		チョコ プリン えだ豆サラダ ハンバーグ トマトソースかけ		のり うの花いり ちくわの いそべあけ		いちご いりたまご サラダ		ほうれん草の おひたし ぶりの みぞれ焼	
		こめこ パン		あさが舞 ごはん		食パン		むぎごはん	
		やさい スープ		きのこ汁		ミネスト ローネ スープ		なんばん汁	
						食パンにいりたまごサラダを はさんでたべましょう。			
19		20		21		15		16	
のりあえ ソースカツ		湘南 ゴールド ゼリー 切干大根と チキンのあえもの		こまつなの おひたし 厚焼き卵		ヨーグルト 大豆とわかめの サラダ		にらとえのきの サラダ コーンしゅうまい	
むぎごはん		ソフトめん		五目 とりめし		ハヤシライス		むぎごはん	
さつま汁		カレーうどん かけ汁		冬野菜の みそ汁				ホイコーロー	
26		27		28		22		23	
はるさめの あえもの さけの 塩こうじやき		でこぼん コールスロー ウイナーの ケチャップソース		ひじき入り おひたし とり肉の ピリからソース		♪食べっぺ給食♪ 大豆とえびの つくだに みそマヨネーズ あえ		天皇誕生日	
あさが舞 ごはん		ドックパン		あさが舞 ごはん		あさが舞 ごはん			
こんさい汁		コンソメ スープ		けんちん汁		おでん			
29 《デザートリザーブ》						♪食べっぺ給食♪ いちご ブルーベリー クレープ			
						ビビンバ			
						わかめと ベーコンの スープ			
						ごはんの上に、ビビンバの具、ナムルを のせて食べましょう。			



イワシ

ひいらぎ えだ け
枝の枝に焼いたイワシの頭を刺して
戸口に飾って魔よけにします。節分に
イワシを食べる地方もあります。



日	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	緑の食品 体の調子を整える	黄の食品 エネルギー、熱や力になる	その他	たんぱく質 脂質 糖質			
1 木	キャロットアップルパン		にんじん ドライアップル	小麦粉		605 kcal			
	牛乳	牛乳				25.7 g			
	きのこすいとん	鶏もも肉、生揚げ	にんじん、こまつな しょうが、ねぎ、まいたけ、だいこん、 しめじ、干しいたけ	こめこ、小麦粉、かたくり粉		15.4 g			
	カテージチーズサラダ	ハム カテージチーズ	にんじん キャベツ、玉ねぎ、レモン	油	しょうゆ、酒、水、厚揚げ、酢	2.0 g			
2 金	節分豆	大豆		黒さとう					
	豆ごはん	大豆、油揚げ	にんじん	米(あさか舞)、さとう	油	しょうゆ、みりん、酒、塩	593 kcal		
	牛乳	牛乳				27.3 g			
	いわしのうめ煮	いわし、かつお節	うめ	さとう 水あめ		しょうゆ	19.2 g		
5 月	三色おひたし	かまぼこ	こまつな もやし	ごま		しょうゆ	1.7 g		
	とりごぼう汁	鶏もも肉、とうふ、みそ	煮干し にんじん	ごぼう、だいこん、はくさい、ねぎ	さといも、こんにゃく	油 水			
	あさか舞ごはん			米(あさか舞)			622 kcal		
	ひじき手作りふりかけ	かつお節	ちりめんじゃこ、ひじき	さとう	ごま	みりん、しょうゆ	28.2 g		
6 火	牛乳	牛乳				20.1 g			
	生揚げの肉みそ煮	豚ひき肉、生揚げ、みそ	にんじん、にら 玉ねぎ	じゃがいも、さとう	油	酒、しょうゆ、みりん、水	2.0 g		
	きのこツツナのあえもの	きはだまぐろ	こまつな しめじ、もやし	さとう	ごま油	しょうゆ、酢			
	しょうゆラーメン	焼き豚、なると	にら、にんじん はくさい、ねぎ、だいこん、にんにく、しょうが	中華めん		しょうゆ、水、鶏ガラ、豚骨	677 kcal		
7 水	牛乳	牛乳				26.6 g			
	にらまんじゅう	ぶた肉 大豆	にら キャベツ、ねぎ、玉ねぎ、にんにく、しょうが	小麦粉 さとう コーン粉	油 ラード	塩、しょうゆ、こしょう、水	21.3 g		
	もやしとほうれん草のナムル		ほうれんそう もやし、ねぎ	さとう	ごま油	しょうゆ、酢	2.1 g		
	はるか		はるか						
8 木	あさか舞ごはん			米(あさか舞)		615 kcal			
	牛乳	牛乳			しょうゆ	28.4 g			
	納豆	納豆					17.9 g		
	ひじきのいため煮	さつま揚げ、うち豆	ひじき にんじん	ごぼう	油	しょうゆ、酒	1.7 g		
9 金	のっぺい汁	鶏もも肉、油揚げ	こんぶ にんじん、こまつな	さといも、かたくり粉	しょうゆ、みりん、酒、塩、水、厚揚げ、酢				
	セルフサンド	たまご	にんじん キャベツ、玉ねぎ	食パン	油		620 kcal		
	(・食パン ・いりたまごサラダ)			マカロニ	ﾍﾞｸﾞﾘｰﾏｰｼﾞ	酢、粒入りマスタード	22.8 g		
	牛乳	牛乳					19.1 g		
13 火	ミネストローネ	ウィンナー、大豆、きんと豆、てぼう豆	にんじん、ﾄﾏﾄ、ｱﾎﾞｶﾎﾞ、ﾍﾞﾝﾄﾞﾎﾞ	玉ねぎ、はくさい、にんにく	じゃがいも	塩、こしょう、ｽｰﾌﾟ、ｽﾄｯｸ、こんぶ、水	2.0 g		
	いちごゼリー			いちご	さとう	水			
	麦ごはん			米(あさか舞)、麦			617 kcal		
	牛乳	牛乳					26.4 g		
14 水	ブリのみぞれ焼き	ぶり		だいこん	さとう	しょうゆ、みりん、酒	18.7 g		
	ほうれん草のおひたし		ほうれんそう、にんじん	もやし	しょうゆ		2.0 g		
	なんばん汁	生あけ、みそ	煮干し にんじん	ねぎ、ごぼう、はくさい	じゃがいも、こんにゃく	酒、とうがらし、水			
	こめこパン			こめこパン			663 kcal		
15 木	牛乳	牛乳				28.5 g			
	ハンバーグマトソースかけ	とり肉 ぶた肉	にんじん たまねぎ キャベツ レンコン	かたくりこ さとう パン粉	塩 ｺｼｮｳ ﾅﾂﾒﾞﾜ 水		24.8 g		
	えだ豆サラダ		にんじん、えだ豆 キャベツ	さとう	油	酢、塩、こしょう	2.1 g		
	野菜スープ	鶏もも肉	にんじん、こまつな はくさい、玉ねぎ	じゃがいも	ｽｰﾌﾟ、ｽﾄｯｸ、塩、こしょう、水				
16 金	チョコプリン			さとう 水あめ でんぷん	ココア カカオマス	塩			
	ごはん			米(あさか舞)			636 kcal		
	あじのり	のり		さとう		塩、みりん、唐辛子	22.2 g		
	牛乳	牛乳					19.3 g		
17 土	ちくわのいそべあげ	ちくわ(魚肉)	あおさ		小麦粉 さとう かたくりこ	油	しょうゆ	1.9 g	
	うの花いり	おから、とりひき肉	にんじん ねぎ、干しいたけ、ごぼう、はくさい	さとう	油	みりん、酒、しょうゆ、水			
	きのこ汁	とうふ、みそ	煮干し こまつな	なめこ、まいたけ、だいこん	じゃがいも	水			
	ハヤシライス	豚もも肉、大豆	にんじん、ﾌﾛｯｺﾘｰﾄﾏﾄ	玉ねぎ、にんにく	米、麦、じゃがいも	油	ハヤシフレーク、ウスターソース	658 kcal	
18 日	牛乳	牛乳				25.6 g			
	大豆とわかめのサラダ	大豆、きはだまぐろ	わかめ	にんじん	もやし	さとう	ごま油	しょうゆ、酢	16.9 g
	ヨーグルト	ヨーグルト				1.9 g			
	麦ごはん			米(あさか舞)、麦			628 kcal		
19 月	牛乳	牛乳				24.8 g			
	ホイコーロー	豚もも肉、生あけ、みそ	にんじん、ﾋｰﾏﾝ	玉ねぎ、干しいたけ、キャベツ	さとう、かたくり粉	油	酒、みりん、しょうゆ、かき油、 ﾏﾏｼﾞﾝｸﾞ、ﾜﾀﾞｲﾎﾞﾝｼﾞｬﾝ	20.0 g	
	コーンシュマイ	魚肉 とうふ		たまねぎ コーン	かたくりこ パン粉 こむぎこ さとう		みりん 塩	1.7 g	
	二ろとえきのサラダ		にんじん、にら	もやし、キャベツ、えきのたけ	さとう	ごま油、油	しょうゆ、酢、こしょう、塩		
20 火	麦ごはん			米(あさか舞)、麦			629 kcal		
	牛乳	牛乳				25.3 g			
	ソースカツ丼	豚肉	ﾄﾏﾄ		さとう ﾋﾞﾝﾎﾟ粉 小麦粉	油、ごま	中濃ソース、みりん、酒、しょうゆ	18.1 g	
	のりあえ	のり	こまつな、にんじん	もやし			しょうゆ	2.0 g	
21 水	さつま汁	鶏もも肉、とうふ、みそ	煮干し にんじん	だいこん、ねぎ	さといも、こんにゃく	水			
	カレーうどん	豚もも肉、大豆	にんじん キャベツ、ねぎ、しめじ	ソフトめん、じゃがいも	油	ﾄﾏﾄ、ｸﾞﾗﾅﾅ、塩、しょうゆ、ｶﾎｰﾝ、 ｶﾎｰﾝ、水	617 kcal		
	牛乳	牛乳					27.2 g		
	切干大根とチキンのあえもの	とり肉	にんじん、こまつな 切干しだいこん	さとう	ごま油	酢、しょうゆ	16.9 g		
22 木	しょうなんゴールドゼリー			しょうなんゴールド	さとう	水	1.8 g		
	五目とりめし	鶏もも肉、油揚げ	にんじん 干しいたけ、ごぼう、えだ豆	米(あさか舞)、しらたき、さとう	油	しょうゆ、酒	612 kcal		
	牛乳	牛乳					27.0 g		
	厚焼き卵	たまご かつおぶし	こまつな もやし	さとう かたくりこ	油	酢 みりん 塩	18.1 g		
23 金	こまつなのおひたし		こまつな もやし		ごま	しょうゆ	1.8 g		
	ふゆやさいのみそ汁	しみとうふ、みそ	にんじん だいこん、はくさい、ねぎ	じゃがいも		水			
	麦ごはん			米(あさか舞)、麦			598 kcal		
	牛乳	牛乳					26.1 g		
24 土	おでん	がんもどき、さつまあげ、ちくわ、うずら卵	にんじん だいこん	こんにゃく、さといも、さとう		しょうゆ、塩、水	19.6 g		
	みそﾏﾃｰｽﾞ あえ	焼き豚、みそ	こまつな、にんじん キャベツ		ﾍﾞｸﾞﾘｰﾏｰｼﾞ		1.9 g		
	大豆とえびのつくで煮	大豆		えび、あおりの	さとう	油	しょうゆ、酒、水		
	ごはん			米(あさか舞)			662 kcal		
25 日	牛乳	牛乳				27.6 g			
	さけのこうじ焼き	さけ		しょうが		油	甘酒、塩、こうじ、みりん、酒	20.0 g	
	はるさめのあえもの	とりむね肉	にんじん キャベツ	はるさめ、さとう	油、ごま油	酢、しょうゆ、からし	2.0 g		
	ごんさい汁	生あけ、みそ	煮干し にんじん	だいこん、ごぼう、ねぎ	じゃがいも				
26 月	ドッグパン			ドッグパン			628 kcal		
	牛乳	牛乳					26.3 g		
	ウインナーのケチャップソース	ウインナー	ﾄﾏﾄ 玉ねぎ	さとう	油	こしょう、赤ワイン、ﾄﾏﾄ、 ｹﾁｬｯﾌﾟ	20.3 g		
	コールスロー		にんじん、ﾋｰﾏﾝ キャベツ		ﾍﾞｸﾞﾘｰﾏｰｼﾞ	酢、こしょう	2.0 g		
27 火	コンソメスープ	とりもも肉	にんじん、ﾊﾞｾﾘ 玉ねぎ、ｺｰﾝ	じゃがいも、マカロニ	油	塩、こしょう、ｺﾝｿﾒ、こんぶ、水			
	でこぼん			でこぼん					
	ごはん			米(あさか舞)			612 kcal		
	牛乳	牛乳					26.4 g		
28 水	とり肉のピリカラソース	鶏もも肉、みそ		ねぎ、しょうが	かたくり粉、さとう	油、ごま油	酒、酢、ﾄﾏﾄ、 ｹﾁｬｯﾌﾟ、しょうゆ、みりん	18.0 g	
	ひじき入りおひたし	ひじき	ほうれんそう キャベツ、ｺｰﾝ	さとう		しょうゆ、酒	2.0 g		
	けんちん汁	とうふ、みそ	煮干し にんじん	だいこん、ねぎ、ごぼう、はくさい	じゃがいも				
	牛乳	牛乳							
29 木	ヒビンバ	豚もも肉、大豆	のり ほうれんそう、にんじん	ぜんまい、しょうが、にんにく、もやし、ねぎ	米(あさか舞)、麦、こんにゃく、さとう	ごま油、ごま	652 kcal		
	牛乳	牛乳					27.2 g		
	わかめとベーコンのスープ	とうふ、ベーコン	わかめ にんじん	はくさい	かたくり粉	塩、しょうゆ、こしょう、ｽｰﾌﾟ、 ｽﾄｯｸ、水	19.7 g		
	【ｸﾞﾗｰﾅｰ】ｲﾅﾀﾞﾎﾞﾙﾍﾞﾘｰ	豆腐 大豆		いちご ﾋﾞﾙﾍﾞﾘｰ	こめこ さとう でんぷん	油	2.0 g		

平均摂取 栄養価	1食分 - kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖料 mg	鉄 mg	V.AμgRE	V.B1mg	V.B2mg	V.Cmg
	629	26.3	19.1	377	3.0	235	0.64	0.59	31

※行事、天候等の都合により献立を変更する場合があります。