

# 令和7年2月分 学校給食予定献立表 (中学校)



今月の食育目標：食事と健康の関わりを知ろう

四倉学校給食共同調理場

日	曜	献立名	体をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーのもとになる食品	1人あたり	たんぱく質	脂質	食塩相当量
<p>☆☆ 行事食「節分献立」☆☆ <b>2月2日は節分です。節分には、ひいらぎの枝に焼いたいわしの頭をさしたものを軒先に飾ったり、豆まきをしたりして「鬼(災い)」を追い払い、無病息災を願う風習があります。今日は、いわしの梅煮と黒糖福豆が出ますよ！</b></p>									
<p>魚食給食 ① いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でもいわき市で水揚げされた魚「常盤もの」を取り入れていきます。今月は常盤ものが3回登場します。今日は「いわし」です。</p>									
3	月	ごはん 牛乳(乳) いわしの梅煮 どさんこ汁(乳) 黒糖福豆(麦)	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ いわし 大豆	にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく 梅	ごはん ジャがいも 米油 バター(乳) でん粉 砂糖 小麦粉(麦) 米粉 黒糖	756 kcal	31.4 g	21.5 g	2.1 g
<p>★★ 四倉中学校リクエスト献立 ★★ 「ぜひ味わって食べてください!!」 (四倉中より) ※栄養価や調理作業等を考慮し、献立の一部を変更しています。</p>									
4	火	チキンカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) コーンとウィンナーのソテー	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ウィンナー	玉ねぎ にんじん グリーンピース にんにく とうもろこし ブロッコリー	ごはん ジャがいも ルウ(麦) 米油	792 kcal	26.9 g	22.0 g	2.9 g
5	水	麦ごはん 牛乳(乳) とり肉のから揚げ・甘酢かけ なめこと野菜のみそ汁 いよかん	牛乳(乳) 豆腐 みそ とり肉	にんじん 白菜 玉ねぎ なめこ 小松菜 パプリカ ピーマン いよかん	ごはん 大麦 ジャがいも でん粉 米油 砂糖	771 kcal	29.3 g	21.9 g	2.0 g
6	木	きつねうどんソフトめん(麦)+きつねかけ汁 牛乳(乳) さつまいもの天ぷら(麦) 米粉のいちごクレープ	牛乳(乳) とり肉 油揚げ なた 豆乳	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 いちご レモン	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) さつまいも でん粉 大豆油 米油 砂糖 水あめ 菜種油 米粉	789 kcal	30.3 g	19.5 g	2.8 g
<p>〇〇ふくしまを食べよう!〇〇 ~いわき伝統野菜「とっくいも」~ いわき伝統野菜とは、いわきで古くから栽培されてきたやさしいです。みそ汁に、下神谷地区で作られた「とっくいも」が登場します!</p>									
7	金	ごはん 牛乳(乳) さばの昆布しょう油焼き 白菜ととっくいものみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ とり肉 大豆 竹輪(麦) さば	えのきたけ 白菜 ごぼう こんにゃく にんじん たけのこ 枝豆	ごはん ジャがいも 米油 とっくいも 砂糖 水あめ	791 kcal	33.8 g	28.0 g	2.5 g
<p>♡♡ バレンタイン献立 ♡♡ 学校生活を頑張っているみなさんに、少し早めのバレンタイン献立(愛情たっぷりのカレーピラフとチョコレートプリン)をお届けします♡</p>									
10	月	カレーピラフ(減量ごはん) 牛乳(乳) ハッシュポテト オニオンスープ チョコレートプリン	牛乳(乳) とり肉 豚肉 豚レバー 大豆 豆乳	にんじん 玉ねぎ とうもろこし えのきたけ ブロッコリー にんにく 枝豆	ごはん 米油 砂糖 米粉 ジャがいも 大豆油 砂糖 でん粉 ココア	729 kcal	22.7 g	21.5 g	2.4 g
11	月	<b>建国記念の日</b>							
12	水	ごはん 牛乳(乳) いわしの揚げびたし 春雨の中華和え 呉汁	牛乳(乳) 豚肉 油揚げ 豆腐 大豆 みそ とり肉 わかめ いわし	玉ねぎ にんじん 長ねぎ もやし しょうが	ごはん ジャがいも でん粉 春雨 砂糖 ごま油 米油	787 kcal	40.3 g	22.1 g	2.5 g
13	木	ごはん のりふりかけ 牛乳(乳) いかメンチカツ(麦) 洋風おでん(麦)	牛乳(乳) ウィンナー 大豆 とり肉 がんもどき 竹輪(麦) 昆布 いか のり かつお節	こんにゃく 大根 にんじん 玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく 干しいたけ	ごはん 里芋 でん粉 砂糖 ラード パン粉(麦) 小麦粉(麦) 米油	843 kcal	26.9 g	28.3 g	3.1 g
14	金	バーガーパン(乳,麦) 牛乳(乳) ハンバーグ・デミグラスソースかけ 大麦入りミネストローネ	牛乳(乳) ベーコン 白いんげん豆 大豆 豚肉 とり肉	にんじん 玉ねぎ セロリ 枝豆 にんにく トマト キャベツ	パン(乳,麦) 小麦ふすま(麦) ジャがいも 大麦 米油 でん粉 砂糖 ラード 米粉デミグラスソース	730 kcal	30.3 g	26.4 g	3.0 g



箸は、毎日持ち帰って洗いましょう。次の日も、忘れずに持ってきましょう。



日 曜	献立名	体をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーのもとになる食品	1人分 -	たんぱく質	脂質	食塩相当量
17 月	ごはん 牛乳(乳) 納豆 豚肉と根菜の炒め煮 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 <b>和食献立</b> かみかみメニュー	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ 豚肉 大豆 納豆	ほうれん草 玉ねぎ ごぼう れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが	ごはん じゃがいも 砂糖 米油	772 kcal	34.6 g	21.0 g	2.6 g
<b>魚食給食 ②</b> 今日は湯本高校の生徒のみなさんが考えた「かじ〇コロッケ」です。みんなが「まあいい笑顔になりますように」と願いを込めて名付けられています！ 常盤ものの「かじき」といわき市の伝統野菜の「おくいも(じゃがいも)」が入ったいわきならではのコロッケです！								
18 火	麦ごはん 牛乳(乳) <b>かじ〇コロッケ(麦)</b> キムチチゲ 「常盤もの」はこのマークが目印!!	牛乳(乳) 豚肉 焼き豆腐 みそ 大豆 <b>かじき</b>	もやし 白菜 しょうが 大根 なら にんじん にんにく 長ねぎ 干しいたけ えのきたけ りんご しそ 玉ねぎ	ごはん 大麦 砂糖 米粉 水あめ 小麦粉(麦) じゃがいも でん粉 ラード パン粉(麦) 米油	783 kcal	30.5 g	23.8 g	2.3 g
<b>魚食給食 ③</b> 今日は、常盤ものの「かつお」を加工したのを使って、かつおごはんにしました。ごはんによく混ぜてから配膳してください！								
19 水	<b>かつおごはん</b> (減量ごはん) 牛乳(乳) 厚焼き卵(卵) 豚汁 「常盤もの」はこのマークが目印!!	牛乳(乳) 豚肉 豆乳 大豆 みそ ひじき <b>かつおオイルフレーク</b> 卵(卵)	にんじん 大根 玉ねぎ こんにゃく 長ねぎ ごぼう しょうが 枝豆	ごはん じゃがいも 砂糖 でん粉 油	846 kcal	39.2 g	29.0 g	2.7 g
20 木	あんかけラーメン(中華ソフトめん(麦)+あんかけスープ) 牛乳(乳) 揚げ餃子②(麦) デコボン かみかみメニュー	牛乳(乳) 豚肉 大豆 とり肉	玉ねぎ にんじん もやし たけのこ きくらげ ほうれん草 しょうが キャベツ なら デコボン	中華ソフトめん(麦) 米油 でん粉 小麦粉(麦) 水あめ ごま油 ラード 大豆油	783 kcal	31.0 g	22.0 g	2.8 g
21 金	コッペパン(乳,麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) 小松菜とベーコンのソテー クラムチャウダー(乳,麦) かみかみメニュー	牛乳(乳) あさり 白花豆 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン	にんじん ブロッコリー 玉ねぎ 小松菜 キャベツ とうもろこし ブルーベリー	パン(乳,麦) じゃがいも 米油 ルウ(乳,麦) 生クリーム(乳) 砂糖	748 kcal	38.2 g	21.7 g	2.4 g
24 月	<b>天皇誕生日 振替休日</b>							
<b>★★ 平第六小学校リクエスト献立 ★★ 「バランス良く作ってあるので、ひと口でも食べてくださいね♪」(平六小より)</b>								
25 火	混ぜ込みわかめごはん 牛乳(乳)・コーヒー 豚みそカツ(麦) 春雨スープ いちご わかめとごはんをよく混ぜてから、よそいましょう。	牛乳(乳) わかめ 豚肉 みそ	玉ねぎ にんじん もやし 干しいたけ ほうれん草 しょうが いちご	ごはん 春雨 パン粉(麦) 米油 砂糖 いちごは、いわきでもたくさん作られているツッキー!	797 kcal	23.9 g	23.3 g	2.6 g
26 水	ごはん 牛乳(乳) <b>和食献立</b> ささみカツ(麦) ブロッコリーのおかかマヨネーズ和え 玉ねぎと油揚げのみそ汁 パックソース	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ マグロフレーク 高野豆腐 かつお節 大豆 とり肉	玉ねぎ にんじん とうもろこし ブロッコリー	ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油	789 kcal	31.0 g	25.1 g	2.1 g
27 木	ごはん 牛乳(乳) きのこ信田煮(麦) じゃがいもと大根のそぼろ煮 レモンソーダゼリー	牛乳(乳) 絹厚揚げ さつま揚げ 大豆 油揚げ とり肉	大根 玉ねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく しいたけ しめじ りんご レモン	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 でん粉 パン粉(麦)	785 kcal	28.6 g	16.5 g	2.4 g
28 金	メロンパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) マカロニのミートソース煮(麦) コンソメスープ オレンジ	牛乳(乳) とり肉 豚肉 豚レバー 大豆	玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン にんにく トマト オレンジ	パン(乳,麦) メロンシート(卵,乳,麦) マカロニ(麦) 米油	747 kcal	32.1 g	22.2 g	2.6 g
給食回数：18回 エネルギー：780kcal たんぱく質：31.2g 脂質：23.1g カルシウム：408mg 食塩相当量：2.5g								

◆アレルギー物質を含む献立・食品の場合には、名称の後ろに( )で表記しています。たまご…(卵) 牛乳…(乳) 小麦…(麦) えび…(え) かに…(か)

◆給食センターでは、原材料にそば、落花生、くるみを含む食品は使用していませんが、製造工場で混入する可能性があります。

◆減量ごはん・パンは、通常のごはん・パンより減量の精白米および小麦粉が10g少なくなっています。

◆給食の食材は、安全を確認しながら使用しています。そのため、献立内容や産地を変更する場合があります。

◆いわき市のホームページで、過去の献立表や給食レシピを掲載していますので、ぜひご覧ください。