



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：感謝の心をもって食べよう

地場産物（福島県産、いわき市産、三和町産）には「_____（アンダーライン）」がひいてあります。

三和学校給食共同調理場

日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーのもとになる食品	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
3	月	 魚食 給食①	今日は節分です。節分には、豆まきをしたり、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺したものを軒下に飾ったりして、災いや邪気を払う風習があります。						
		ごはん 牛乳(乳) <u>日本型食事献立</u> いわしの梅煮 白菜の煮びたし さつまいものみそ汁 黒糖福豆(麦) <u>かみかみメニュー</u>	牛乳(乳) <u>とり肉 豆腐</u> みそ いわし 油揚げ 大豆	にんじん ごぼう 大根 <u>長ねぎ</u> 梅 白菜 <u>もやし</u> こまつな	ごはん さつまいも でん粉 砂糖 ごま油 ごま 小麦粉(麦) 黒砂糖 米粉	808 kcal	35.3 g	21.3 g	2.2 g
4	火	ごはん 牛乳(乳) 豚肉のキムチ炒め 肉団子と春雨のスープ(麦) ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) 大豆 とり肉 豚肉 昆布 みそ ヨーグルト(乳)	玉ねぎ にんじん キャベツ <u>長ねぎ</u> きくらげ ほうれん草 白菜 しょうが 大根 いら <u>にんにく</u> チンゲンサイ りんご	ごはん でん粉 砂糖 ラード パン粉(麦) はるさめ 米粉 水あめ 米油	766 kcal	28.5 g	20.6 g	2.7 g
5	水	魚食 給食②	今月2回目の魚食給食は「かじき」です。「かじ ^{まる} ココロッケ」は、湯本高等学校の生徒のみなさんが考えました。						
		バターロールパン(乳,麦) 牛乳(乳) かじ ^{まる} ココロッケ(麦) 切り干し大根のソテー 大麦入り野菜スープ <u>かみかみメニュー</u>	牛乳(乳) <u>とり肉</u> 大豆 <u>かじき</u> 豚肉 わかめ	玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ <u>にんにく</u> マッシュルーム しそ 切り干し大根 <u>もやし</u>	バターロールパン(乳,麦) 押麦 米油 小麦粉(麦) <u>おくいも</u> ラード パン粉(麦) 米粉 ごま油	765 kcal	29.9 g	28.3 g	2.9 g
6	木	ごはん 牛乳(乳) 豚肉と野菜のバーベキューソテー かぼちゃ汁 福島県産りんごゼリー	牛乳(乳) 油揚げ みそ 豚肉	かぼちゃ 玉ねぎ 大根 にんじん さやいんげん キャベツ <u>にんにく</u> しょうが <u>りんご</u>	ごはん 米油 砂糖 水あめ	754 kcal	28.0 g	16.7 g	2.3 g
7	金	麦ごはん 牛乳(乳) 豚ヒレカツ②(麦)・たまごとしあんかけ(卵) なめこ汁 いちご②	牛乳(乳) みそ 大豆 豚肉 <u>卵</u> (卵)	なめこ 大根 玉ねぎ <u>長ねぎ</u> みつば いちご	ごはん 大麦 でん粉 パン粉(麦) 米油 砂糖	754 kcal	28.6 g	21.0 g	2.1 g
10	月	ごはん 牛乳(乳) <u>かみかみあえ</u> <u>かみかみメニュー</u> カレーおでん(卵,麦) 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) ウインナー ちくわ(麦) がんもどき うずら卵(卵) とり肉 かまぼこ 昆布 しらす干し 練乳(乳)	<u>こんにゃく</u> 大根 にんじん 玉ねぎ 切り干し大根 しょうが	ごはん でん粉 砂糖 ラード パン粉(麦) ごま油 ごま	818 kcal	27.9 g	27.3 g	2.7 g
12	水	チョコレートパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) ハートのココロッケ(麦) アルファベットスープ(麦) いちごデザート	牛乳(乳) <u>とり肉</u> 豚肉 豆乳 ゼラチン	玉ねぎ にんじん キャベツ にんにく マッシュルーム いちご	チョコレートパン(卵,乳,麦) マカロニ(麦) 米油 ラード 小麦粉(麦) じゃがいも	852 kcal	25.6 g	30.9 g	2.1 g
13	木	あんかけラーメン 【中華ソフトめん(麦)+スープ】牛乳(乳) キャベツとコーンのソテー ミニココア揚げパン(乳,麦)	牛乳(乳) 豚肉 いか まぐろフレーク	にんじん 玉ねぎ 白菜 さやいんげん たけのこ きくらげ チンゲンサイ しょうが とうもろこし キャベツ こまつな	中華ソフトめん(麦) 米油 でん粉 コッペパン(乳,麦) 砂糖 ココア	792 kcal	34.2 g	20.0 g	3.1 g
給食回数：18回 エネルギー：795kcal たんぱく質：31.3g 脂質：22.9g カルシウム：422mg 食塩相当量：2.6g									

◎給食の食材は安全が確認できたものを使用しています。そのため、食材がそろわないときには献立内容や産地を変更する場合があります。◎はしは毎日持ち帰って洗いましょう。次の日も忘れずに。

◎減量ごはん・パンは、通常のごはん・パンより原料の精白米および小麦粉が10g少なくなっています。 ◎「そば」「落花生」「くるみ」を含む食品は使用していませんが、製造工場での混入する可能性があります。

◎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)

2月(中学校)

三和学校給食共同調理場

日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーのもとになる食品	1食分	たんぱく質	脂質	食塩相当量
14	金	魚食 給食③ ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 白ごまつね②(麦) かつおごはんの具 わかめ汁 かみかみメニュー	牛乳(乳) わかめ 豆腐 みそ 大豆 とり肉 かつお とりレバー 干しひじき	長ねぎ 玉ねぎ ごぼう にんじん 枝豆 しょうが	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 ごま ラード パン粉(麦)	809 kcal	32.5 g	26.9 g	2.7 g
17	月	ポークカレーライス(乳,麦)【麦ごはん】 牛乳(乳) 海の幸バターソテー(え,乳) 乳酸菌飲料(乳)	牛乳(乳) 豚肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) あさり いか えび(え) 乳酸菌飲料(乳)	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく キャベツ エリンギ こまつな とうもろこし	ごはん 大麦 じゃがいも カレールウ(乳,麦) 米油 バター(乳)	855 kcal	28.3 g	19.1 g	2.9 g
18	火	ごはん 牛乳(乳) かみかみメニュー しそぎょうざ③(乳,麦) 中華煮びたし(卵) みそワタンスープ(麦)	牛乳(乳) 豚肉 みそ 大豆 とり肉 卵(卵)	にんにく 玉ねぎ にんじん もやし チンゲンサイ 長ねぎ しょうが いらねぎ キャベツ しそ	ごはん 米油 ワンタン(麦) 小麦粉(麦) でん粉 ごま油 パン粉(乳,麦) はるさめ コーンスターチ 砂糖	798 kcal	26.5 g	23.1 g	2.9 g
19	水	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) ポパイサラダ キャロットポタージュ(乳,麦) ぼんかん	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ハム	玉ねぎ にんじん グリンピース ほうれん草 もやし とうもろこし にんにく ぼんかん	ねじりパン(乳,麦) じゃがいも 生クリーム(乳) ごま ホワイルウ(乳,麦) 米油	808 kcal	33.6 g	25.2 g	2.7 g
20	木	ごはん 牛乳(乳) えびといかのチリソース煮(え) 中華コーンスープ(卵) もちクリームアイス(乳)	牛乳(乳) 豚肉 卵(卵) えび(え) いか 生揚げ スキムミルク(乳)	とうもろこし 玉ねぎ にんじん こまつな にんにく しょうが 長ねぎ	ごはん でん粉 ごま油 米油 砂糖 もち米粉	806 kcal	32.0 g	20.7 g	2.7 g
21	金	ごはん 牛乳(乳) さばの竜田揚げ すき焼き(麦) はるか	牛乳(乳) 豚肉 焼き豆腐 さば	白菜 にんじん 長ねぎ 春菊 こんにゃく しいたけ しょうが はるか	ごはん 砂糖 米油 でん粉 ふ(麦)	811 kcal	35.8 g	27.0 g	1.9 g
25	火	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 納豆 親子煮(卵) みそけんちん汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ 納豆 とり肉 なんと 卵(卵)	にんじん 長ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく 玉ねぎ こねぎ	ごはん じゃがいも 米油 砂糖	761 kcal	33.3 g	20.4 g	2.5 g
26	水	黒糖パン(乳,麦) 牛乳(乳)・ストロベリー ジャーマンポテト(乳) とり肉と青菜のとろみスープ デコポン	牛乳(乳) とり肉 豆腐 ベーコン	玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 しょうが パセリ デコポン	黒糖パン(乳,麦) でん粉 じゃがいも バター(乳) 砂糖	750 kcal	30.1 g	20.4 g	2.5 g
27	木	地域の郷土食献立 凍みもち 五目うどん【ソフトめん(麦)+かけ汁】 牛乳(乳) 凍みもち・砂糖醤油かけ ヨーグルトレーズン(乳) かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 油揚げ なんと 粉乳(乳)	にんじん 長ねぎ ほうれん草 干しいたけ よもぎ レーズン	ソフトめん(麦) 砂糖 凍みもち 米油 バター(乳)	797 kcal	33.0 g	16.8 g	3.0 g
28	金	まごわやさしい 献立 かみかみメニュー 日本型食事献立 雑穀ごはん 牛乳(乳) さわらのみそ焼き のりごまあえ 呉汁 チーズ(乳)	牛乳(乳) 大豆 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ さわら のり チーズ(乳)	長ねぎ にんじん こんにゃく こまつな もやし えのきたけ	ごはん 大麦 黒米 アマランサス 高きび もちきび 発芽玄米 はと麦 じゃがいも 砂糖 ごま	807 kcal	40.6 g	26.2 g	2.4 g