



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	エネルギーになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
3	月	ごはん 牛乳(乳) ししゃもの甘酢あんかけ② 肉じゃが	牛乳(乳) ぶた肉 ししゃも	にんじん こんにゃく 玉ねぎ さやいんげん みつば	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖 でん粉	763 kcal	28.7 g	20.5 g	2.4 g	
4	火	けんちんうどん(ソフトめん(麦)+けんちんかけ汁) 牛乳(乳) 野菜かき揚げ(麦) オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 油揚げ 大豆	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく 白菜 長ねぎ 春菊 玉ねぎ オレンジ	ソフトめん(麦) パーム油 小麦粉(麦) 米油	770 kcal	28.8 g	24.2 g	2.5 g	
5	水	<p>★節分献立★ 今年は2月2日が節分です。節分の日には、「鬼は外、福は内」のかけ声とともに豆をまき、自分の年の数だけ豆を食べて1年間の無病息災を願います。</p> <p>🐟魚食給食🐟 いわき市では、毎月7日を「魚食の日」としています。給食でも毎月「常盤もの」を給食に取り入れていきます。今日の魚は「いわし」です。</p> <p>☆一汁二菜の日☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。</p>								
		ごはん 牛乳(乳) いわしの梅煮 車ふの煮しめ(麦) ほうれんそうのみそ汁 福豆	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ いわし みそ とり肉 大豆	長ねぎ ほうれんそう 梅干し ごぼう にんじん 干しいたけ こんにゃく れんこん さやいんげん	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 米油 車ふ(麦)	788 kcal	33.4 g	22.1 g	2.6 g	
6	木	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳)ストロベリー 青菜とベーコンのソテー ホワイトシチュー(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 ベーコン ほたて 豚肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳)	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう とうもろこし 小松菜	パン(乳,麦) 砂糖 米油 マーガリン(乳) 生クリーム(乳) じゃがいも シチュールウ(乳,麦)	789 kcal	30.5 g	26.3 g	2.6 g	
7	金	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ てりやきソースかけ 豚汁 オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 大豆 とり肉	にんじん 大根 こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ しょうが にんにく トマト オレンジ	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 ラード 水あめ	758 kcal	29.4 g	19.0 g	2.1 g	
10	月	ごはん 牛乳(乳) ビビンバ 卵スープ(卵) ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) とり肉 豚肉 卵(卵) ヨーグルト(乳)	干しいたけ にんじん 玉ねぎ ほうれんそう しょうが にんにく ぜんまい もやし 小松菜	ごはん でん粉 米油 砂糖 ごま油 ごま	767 kcal	34.7 g	19.5 g	2.7 g	
12	水	ごはん 牛乳(乳) とり肉のアップルソースかけ どさんこ汁(乳) ミニフィッシュ	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ とり肉 煮干し	しょうが にんにく にんじん キャベツ とうもろこし 長ねぎ レモン りんご	ごはん 米油 バター(乳) じゃがいも でん粉 砂糖 コーンスターチ	843 kcal	33.0 g	28.1 g	2.3 g	
13	木	<p>🐟魚食給食🐟 常盤ものの「かじき」が入った「かじ〇コロッケ」です。湯高高校の生徒が考えました。「かじき」のほかに、いわき市の伝統野菜の「おいも」も入っています。</p>								
		ごはん 牛乳(乳) カジ〇コロッケ(麦) 豚肉のうま煮 オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 厚揚げ 大豆 高野豆腐 かじき	こんにゃく 干しいたけ にんじん 玉ねぎ さやいんげん 青しそ オレンジ	ごはん 米油 砂糖 小麦粉(麦) おいも 油 ラード でん粉 パン粉(麦) 米粉 米油	803 kcal	29.4 g	23.6 g	2.1 g	
14	金	チキンカレーライス(乳,麦)(麦ごはん) 牛乳(乳) ひよこ豆のソテー	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ウインナー ひよこ豆	にんにく にんじん 玉ねぎ とうもろこし むき枝豆	ごはん 大麦 米油 じゃがいも カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦)	892 kcal	28.0 g	30.1 g	3.5 g	



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	エネルギーになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
17	月	ごはん 牛乳(乳) レバーの南蛮漬け 大根のみそ汁 グレープゼリー	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ とりレバー	大根 小松菜 長ねぎ こんにゃく しょうが ぶどう	ごはん じゃがいも でん粉 米油 砂糖 ごま	797 kcal	31.0 g	19.5 g	2.4 g
18	火	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) ぎょうざ(麦)② オレンジ	牛乳(乳) なると 豚肉	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ 白菜 小松菜 キャベツ なら オレンジ	中華ソフトめん(麦) 米油 でん粉 小麦粉(麦) 砂糖 油 ラード	798 kcal	31.1 g	23.1 g	3.2 g
<p>🐟魚食給食🐟 いわき市では、毎月7日を「魚食の日」としています。今日は、常磐ものの「かつお」を使った「かつおごはん」です。ごはんをよくまぜて食べてください。</p>									
19	水	かつおごはん 牛乳(乳) 若竹信田煮 けんちん汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ 油揚げ とり肉 かつお 干しひじき	ごぼう にんじん こんにゃく 大根 長ねぎ たけのこ ごぼう しょうが むき枝豆	ごはん 米油 じゃがいも でん粉 砂糖 ラード 大豆油	809 kcal	32.3 g	26.5 g	2.7 g
20	木	コッペパン(乳,麦) マーシャルビーンズ(乳) 牛乳(乳) オムレット(卵) トマトソースかけ わかめと野菜のスープ	牛乳(乳) とり肉 豆腐 わかめ 卵(卵)	にんじん 玉ねぎ とうもろこし えのきたけ ほうれんそう にんにく トマト	パン(乳,麦) じゃがいも でん粉 砂糖 油 米油 マーシャルビーンズ(乳)	771 kcal	31.3 g	28.7 g	2.9 g
<p>☆一汁二菜の日☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。</p>									
21	金	ごはん 牛乳(乳) 赤魚焼き魚 青菜ともやしののりごま和え 呉汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 大豆 みそ 油揚げ 赤魚 のり	にんじん 大根 玉ねぎ 長ねぎ もやし 小松菜	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 ごま	719 kcal	34.6 g	18.7 g	1.9 g
<p>☆朝食モデルメニュー☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立で、日本型食事の理想的な朝ごはんメニューです。</p>									
25	火	麦ごはん 牛乳(乳) 納豆 五目きんぴら 小松菜のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ 油揚げ 納豆 とり肉 さつま揚げ	長ねぎ 小松菜 ごぼう にんじん	ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖 米油 ごま	782 kcal	33.9 g	20.1 g	2.8 g
26	水	ごはん 牛乳(乳) 白身魚のフライ(麦) キムチスープ いちごとみかんのゼリー	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 大豆 ホキ 寒天	にんじん 白菜 しょうが にんにく りんご 長ねぎ いちご みかん オレンジ	ごはん じゃがいも 砂糖 水あめ 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油	782 kcal	28.2 g	19.9 g	2.2 g
27	木	食パン(乳,麦) スライスチーズ(乳) 牛乳(乳) かぼちゃと豆のコロッケ(麦) 大麦入りミネストローネ オレンジ	牛乳(乳) ベーコン いんげん豆 金時豆 黒豆 大豆 チーズ(乳)	にんにく にんじん セロリ トマト 玉ねぎ さやいんげん かぼちゃ オレンジ	パン(乳,麦) 米油 じゃがいも 大麦 小麦粉(麦) 砂糖 パン粉(麦) 油	835 kcal	32.8 g	29.9 g	3.2 g
<p>♪小名浜第三小学校 リクエストメニュー♪ メッセージ月「みんなが好きなツナごはんを中心に考えました。野菜も残さず食べてください。」</p>									
28	金	ツナごはん 牛乳(乳) たこナゲット なめこ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ たら いか たこ まぐろフレーク	なめこ 長ねぎ 小松菜 にんじん	ごはん でん粉 砂糖 大豆油 米油	778 kcal	31.0 g	27.0 g	2.8 g

給食回数 18回 平均栄養価：エネルギー791kcal たんぱく質31.2g 脂質23.7g カルシウム464mg 食塩相当量2.6g

※アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称のうしろに()で表記してあります。 たまご…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)
 ※食材は、安全を確認したものを使用します。そのため食材がそろわない時には、献立や使用食材を変更する場合があります。
 ※学校給食では[そば・落花生・くるみ]を使用しておりません。

