



よくかむことは
よく味わうこと



令和7年2月分 学校給食予定献立表 (小学校)

◎ 今月の食育目標「食事と健康の関わりを知ろう」



小名浜学校給食共同調理場

日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだのちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	1杯* -	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
<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「常磐もの」を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>										
3	月	ごはん 牛乳(乳) いわしのうめ煮 車ふの煮しめ(麦) ほうれんそうのみそ汁 ふく豆	牛乳(乳) とうふ 油あげ いわし とり肉 みそ だいず	長ねぎ ほうれんそう うめぼし ごぼう にんじん ほしいたけ 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 さとう こめ油 車ふ(麦)		623 kcal	27.1 g	19.0 g	2.2 g
4	火	麦ごはん 牛乳(乳) ビビンバ いちごとみかんのゼリー とり肉とあおなのとろみスープ	牛乳(乳) とり肉 とうふ ぶた肉 かんてん	玉ねぎ しょうが 長ねぎ ほうれんそう こまつな にんにく ぜんまい にんじん もやし いちご みかん オレンジ	ごはん 大麦 でん粉 こめ油 さとう ごま油 ごま 水あめ		565 kcal	24.6 g	14.8 g	1.9 g
5	水	けんちんうどん(ソフトめん(麦)+けんちんかけ汁) 牛乳(乳) やさいかきあげ(麦) オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 油あげ だいず	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく 長ねぎ はくさい しゅんぎく 玉ねぎ オレンジ	ソフトめん(麦) パーム油 小麦粉(麦) こめ油		614 kcal	21.8 g	22.6 g	1.9 g
6	木	ごはん 牛乳(乳) かじ〇コロッケ(麦) ぶた肉のうま煮	牛乳(乳) ぶた肉 あつあげ かじき こうやどうふ だいず	こんにゃく ほしいたけ にんじん 玉ねぎ さやいんげん 青しそ	ごはん こめ油 でん粉 さとう おくいも 油 ラード パン粉(麦) こめ粉 小麦粉(麦)		642 kcal	24.9 g	21.8 g	1.9 g
7	金	コッペパン(乳,麦) 牛乳(乳)ストロベリー あおな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 ほたて ぶた肉 スキムミルク(乳) ベーコン チーズ(乳)	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう こまつな とうもろこし	パン(乳,麦) こめ油 じゃがいも 生クリーム(乳) さとう シチュールウ(乳,麦)		615 kcal	24.6 g	19.8 g	2.1 g
10	月	ごはん 牛乳(乳) ししゃものあまずあんかけ② 肉じゃが オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 ししゃも	さやいんげん こんにゃく 玉ねぎ にんじん みつば オレンジ	ごはん こめ油 じゃがいも さとう でん粉		635 kcal	24.7 g	19.0 g	2.1 g
12	水	☆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。 ごはん 牛乳(乳) なつとう ごもくきんぴら こまつなのみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ 油あげ なつとう とり肉 さつまあげ	長ねぎ こまつな ごぼう にんじん	ごはん じゃがいも さとう こめ油 ごま		588 kcal	26.4 g	16.8 g	2.2 g
13	木	☆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。 ごはん 牛乳(乳) あかうおやきざかな あおなともやしのりごまあえ どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ あかうお のり	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 もやし こまつな	ごはん こめ油 じゃがいも バター(乳) さとう ごま		562 kcal	26.7 g	16.2 g	1.7 g
14	金	ごはん 牛乳(乳) とり肉のアップルソースかけ キムチスープ	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ だいず とり肉	にんじん はくさい しょうが にんにく 長ねぎ レモン りんご	ごはん じゃがいも さとう 水あめ でん粉 こめ油		637 kcal	25.6 g	23.3 g	2.1 g



日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだのちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	I栄養	たんぱく質	脂質	食塩相当量
17	月	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ てりやきソースかけ けんちん汁 オレンジ	牛乳(乳) とろろ みそ だいず ぶた肉 とり肉	ごぼう にんじん こんにやく だいこん 長ねぎ しょうが 玉ねぎ にんにく トマト オレンジ	ごはん じゃがいも こめ油 でん粉 さとう ラード 水あめ	595 kcal	22.4 g	16.4 g	1.9 g
18	火	魚食給食 かつおごはん 牛乳(乳) わかたけしのだ煮 たまごスープ(卵)	牛乳(乳) とり肉 油あげ たまご(卵) かつお ほしひじき	ほしいたけ にんじん 玉ねぎ こまつな たけのこ ごぼう しょうが むきえだまめ	ごはん でん粉 さとう ラード だいず油	636 kcal	28.2 g	23.4 g	2.5 g
19	水	あんかけラーメン(ちゅうかソフトめん(麦)+あんかけスープ) 牛乳(乳) ぎょうざ(麦)② ミニフィッシュ	牛乳(乳) なると ぶた肉 にぼし	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ はくさい こまつな キャベツ なら	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 でん粉 小麦粉(麦) さとう 油 コーンスターチ ラード	571 kcal	24.7 g	17.4 g	2.5 g
20	木	ごはん 牛乳(乳) レバーのなんばんづけ ご汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ だいず みそ 油あげ とりレバー	にんじん だいこん 玉ねぎ 長ねぎ こんにやく しょうが	ごはん じゃがいも こめ油 さとう でん粉 ごま	652 kcal	29.7 g	21.8 g	2.0 g
21	金	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) かぼちゃコロッケ(麦) 大麦入りミネストローネ オレンジ	牛乳(乳) いんげん豆 だいず ベーコン	にんにく にんじん セロリ トマト 玉ねぎ かぼちゃ さやいんげん オレンジ	パン(乳,麦) さとう マーガリン(乳) こめ油 じゃがいも 大麦 パン粉(麦) 小麦粉(麦) コーンスターチ 油	647 kcal	22.3 g	22.6 g	2.3 g
25	火	ごはん やさいふりかけ 牛乳(乳) しろみざかなフライ(麦) ぶた汁 グレープゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ ホキ だいず	にんじん だいこん こんにやく 玉ねぎ 長ねぎ ぶどう かぼちゃ トマト ほうれんそう	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) パン粉(麦) こめ油 さとう いりごめ でん粉 水あめ	637 kcal	23.8 g	18.1 g	1.9 g
26	水	小名浜第三小学校 リクエストメニュー ツナごはん 牛乳(乳) とりつくね(麦) なめこ汁	牛乳(乳) とろろ みそ とり肉 だいず ほしひじき まぐろフレーク	長ねぎ なめこ こまつな 玉ねぎ にんじん	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 さとう パン粉(麦)	630 kcal	26.0 g	24.9 g	2.4 g
27	木	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 むきえだまめ	ごはん 大麦 こめ油 じゃがいも カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦)	678 kcal	22.2 g	24.6 g	2.6 g
28	金	食パン(乳,麦) マーシャルビーンズ(乳) 牛乳(乳) オムレツ(卵) トマトソースかけ わかめとやさいのスープ	牛乳(乳) とり肉 とうふ わかめ たまご(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 トマト にんにく	パン(乳,麦) じゃがいも でん粉 さとう 油 こめ油 マーシャルビーンズ(乳)	618 kcal	26.1 g	23.3 g	2.4 g

※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。

給食回数 18回 平均栄養価：エネルギー619kcal たんぱく質25.1g 脂質20.3g カルシウム390mg 食塩相当量2.1g

