



# 令和8年 2月分 学校給食予定献立表 (中学校)



☆☆☆ 今月の食育目標「自分の健康を守ろう」☆☆☆

常磐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	エネルギーになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
	◇節分献立◇ 魚食給食①	2/3は節分の日です。節分にはいわしを食べたり、豆まきをしたり、大豆を食べたりして、次の季節を健康で過ごせるように願う風習があります。いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でも毎月「常磐もの」を給食に取り入れています。今日は「いわし」です。						
2月	ごはん 牛乳(乳) いわしの梅煮 肉じゃが 黒糖福豆(麦) <b>よくかむ食品です。</b>	牛乳(乳) 豚肉 いわし 大豆	玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん 梅干し	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 でん粉 三温糖 油 小麦粉(麦) 黒砂糖 もち米	770 kcal	31.6 g	20.3 g	2.2 g
3火	こんにゃくといなりの混ぜごはん(混ぜ込み) 牛乳(乳) にんじんメンチカツ(麦) わかめスープ ※わかめスープは綴小学校のリクエストメニューです。	牛乳(乳) とり肉 わかめ 豆腐 豚肉 油揚げ 大豆	にんじん 長ねぎ とうもろこし ごぼう こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ	ごはん でん粉 三温糖 小麦粉(麦) 砂糖 パン粉(麦) 米油	804 kcal	32.5 g	25.8 g	2.6 g
4水	ごはん 焼きのり 牛乳(乳) 白ごまつくね②(麦) どさんこ汁 おさつスティック <b>よくかむ食品です。</b>	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 大豆 とり肉 とりレバー のり	にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ	ごはん じゃがいも 豆乳バター でん粉 砂糖 ごま 油 ラード パン粉(麦) 大豆油 さつまいも 米油	717 kcal	27.4 g	20.3 g	2.0 g
5木	クリームパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) コロッケ(麦) 野菜スープ <b>やわらかいものは意識してかんで食べましょう。</b>	牛乳(乳) ベーコン 大豆 豚肉	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ほうれん草	パン(乳,麦) 砂糖 クリーム(卵,乳,麦) マーガリン(乳) 小麦粉(麦) ショートニング コーンフラワー じゃがいも でん粉 水あめ 油 ラード パン粉(麦) 米油	882 kcal	24.4 g	37.1 g	2.4 g
6金	ポークカレーライス(麦ごはん+カレー(乳,麦)) 牛乳(乳) ウインナーとキャベツのソテー オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 とり肉 ソフトチーズ(乳) スキムミルク(乳) ウインナーソーセージ	玉ねぎ にんじん グリンピース トマト かぼちゃ にんにく しょうが キャベツ 小松菜 オレンジ	ごはん 大麦 じゃがいも ルウ(乳,麦) 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パーム油 ココア 米粉 米油	789 kcal	26.1 g	21.1 g	2.6 g
9月	ごはん 牛乳(乳) チキンみそカツ(麦) 青菜入り呉汁 いちご② <b>「いわきいちご」は今が旬です。</b>	牛乳(乳) 大豆 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ とり肉	長ねぎ にんじん 玉ねぎ 小松菜 いちご	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) 砂糖 油 パン粉(麦) 米油 でん粉 コーンスターチ ごま ショートニング	736 kcal	32.3 g	29.9 g	1.8 g
10火	担々めん(中華ソフトめん中(麦)+スープ) 牛乳(乳) しゅうまい②(麦) ヨーグルト(乳) <b>主食</b>	牛乳(乳) 豚肉 大豆 赤みそ いわしエキス ヨーグルト(乳)	長ねぎ たけのこ にんじん もやし チンゲンサイ しょうが にんにく 玉ねぎ	中華ソフトめん(麦) 米油 ねりごま ごま 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ごま油 ラード	886 kcal	39.2 g	28.2 g	2.9 g
12木	玄米入りごはん ちくわ揚げ②(麦) じゃがいものみそ汁 <b>汁物</b>	<b>日本型食生活献立です。</b> 牛乳(乳) とり肉 豆腐 かつお節 みそ ちくわ(麦)	こんにゃく 玉ねぎ にんじん 大根 長ねぎ	ごはん 玄米 じゃがいも 三 温糖 米油 でん粉	730 kcal	28.2 g	17.9 g	2.8 g
13金	リクエストメニュー ★ 綴小学校・内町小学校・湯本第二中学校★	みんなの大好きなメニューを選んでくれました。メッセージをどうぞ!!「みんなで考えた最高のメニューです。おいしい給食、感謝して食べよう〜♪」						
13金	ツナごはん(混ぜ込み) 牛乳(乳) とり肉のバジル焼き たまごスープ(卵) レモンソーダゼリー <b>綴小学校のリクエスト「わかめスープ」は2/3に実施しました。</b>	牛乳(乳) 豚肉 卵(卵) まぐろフレーク とり肉	玉ねぎ 干しいたけ にんじん ほうれん草 バジル にんにく りんご レモン	ごはん でん粉 砂糖 ごま オリーブオイル	884 kcal	37.8 g	30.2 g	2.9 g
	魚食給食②	いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でも毎月「常磐もの」を給食に取り入れていきます。今日は「目光」です。						
16月	ごはん 牛乳(乳) 目光のから揚げ② すき焼き オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 厚揚げ 目光	白菜 にんじん 長ねぎ こんにゃく 干しいたけ オレンジ	ごはん 砂糖 米油 でん粉 米粉	744 kcal	32.2 g	18.1 g	2.0 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	火	ごはん(主食) 切干大根の含め煮 小松菜のみそ汁(汁物) 納豆(主菜) 牛乳(乳)	<b>日本型食生活 献立です。</b> 牛乳(乳) 納豆 油揚げ 豆腐 大豆 みそ 豚肉	小松菜 玉ねぎ 切り干し大根 こんにゃく にんじん 干しいたけ さやいんげん	ごはん 砂糖 じゃがいも 米油	714 kcal	30.9 g	18.8 g	2.3 g
☆食育の日献立☆ 主食・主菜・副菜・汁物がそろった献立です。ごはんを中心とした和食(日本食)の組み合わせをおぼえましょう。(※毎月19日の「食育の日」前後に実施し、和食を推進します。)									
いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でも毎月「常磐もの」を給食に取り入れていきます。今日は「かながしら」です。									
18	水	ごはん(主食) 信田煮(主菜) 豚汁(汁物) 牛乳(乳) かながしらのふりかけ チーズ(乳) 副菜	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 大豆 みそ 金頭 油揚げ とり肉 チーズ(乳)	こんにゃく 玉ねぎ にんじん 大根 長ねぎ しょうが たけのこ	ごはん じゃがいも でん粉 ラード 砂糖	718 kcal	29.4 g	19.5 g	2.5 g
19	木	コッペパン(乳,麦) 牛乳(乳)・コーヒー チリコンカン ポトフスープ	牛乳(乳) ウィナーソーセージ 豚肉 豚レバー 大豆	にんじん 玉ねぎ キャベツ かぶ ブロccoliリー パセリ にんにく	パン(乳,麦) じゃがいも 米油 米粉 砂糖	733 kcal	33.8 g	23.6 g	2.8 g
20	金	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 じゃが芋のそぼろ煮 オレンジ	牛乳(乳) とり肉 厚揚げ さつま揚げ さば みそ	玉ねぎ にんじん さやいんげん オレンジ	ごはん じゃがいも 三温糖 でん粉 コーンスターチ	768 kcal	32.2 g	17.7 g	2.5 g
24	火	きつねうどん(ソフトめん(麦)+かけ汁) 牛乳(乳) 野菜かき揚げ(麦) 豆乳プリン	牛乳(乳) とり肉 油揚げ なた 大豆 豆乳	玉ねぎ にんじん ほうれん草 長ねぎ ごぼう 春菊	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) 油 米油 砂糖 水あめ ショートニング	849 kcal	31.5 g	27.5 g	2.3 g
25	水	発芽米入りごはん(主食) 鮭の塩焼き(主菜) わかめと麩のみそ汁(麦)(汁物) 牛乳(乳) 副菜 ブロccoliリーのおかかマヨ和え	<b>日本型食生活 献立です。</b> 牛乳(乳) わかめ 豆腐 みそ かまぼこ あじ かつお節 鮭	玉ねぎ 長ねぎ とうもろこし ブロccoliリー キャベツ	ごはん 発芽玄米 豆麩(麦) じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖	750 kcal	30.9 g	21.3 g	3.0 g
夕食はうす味にしましょう。									
26	木	食パン(乳,麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) オムレツ(卵)・トマトソースかけ 白菜のクリームシチュー(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 ほたてエキス 豚肉 スキムミルク(乳) ソフトチーズ(乳) 卵(卵) 豆乳チーズ	白菜 玉ねぎ マッシュルーム トマト	パン(乳,麦) ブルーベリージャム じゃがいも 小麦粉(麦) 砂糖 油 大豆油 パーム油 米油 でん粉	766 kcal	37.8 g	23.2 g	2.8 g
<b>ふくしま健康応援メニュー</b> 福島県では、ふくしま“食の基本”として「主食・主菜・副菜がそろった食事+おいしく減塩」に取り組んでいます。県民の食の特徴は「野菜不足」と「塩のとりすぎ」です。福島県食育応援企業と県が連携して考えた健康づくり応援オリジナルメニュー(にらのトマトキムチスープ)を提供します。									
<b>ムリなくおいしく減塩献立</b> スープは、トマトのうま味とキムチの風味が合わさることでおいしさUP!! うす味に仕上がりました。									
27	金	ごはん 牛乳(乳) かつおカツ(麦) にらのトマトキムチスープ オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 かつお 大豆	にんにく しょうが 干しいたけ 玉ねぎ にんじん 白菜 りんご トマト 長ねぎ にら オレンジ	ごはん ごま油 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 油 パン粉(麦) 米油	727 kcal	26.3 g	21.6 g	1.7 g

\*給食回数18回 \*平均栄養価 エネルギー：776kcal たんぱく質：31.4g 脂質：23.5g カルシウム：443mg 食塩：2.5g

※いわき市の学校給食では、落花生・そば・くるみを含む食品は使用していません。また、アレルギー物質を含む献立・食品には、名前の後ろに( )で記載しています。卵(卵) 牛乳(乳) 小麦(麦) えび(え) かに(か)

※給食に使用する食材の産地情報は、給食センターまでお問い合わせください。(納入事情により、献立内容や産地を変更する場合があります。)

※海そう類は、海洋生物(小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。 ※地場産物を積極的に活用しています。

※はしは忘れずに持ち帰り、清潔なものを使いましょう。また、はしの長さが短すぎる生徒が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。

\* 生活習慣病予防の観点から、めん類の汁を飲み干さないことをおすすめしています。