



令和8年 2月分 学校給食予定献立表 (小学校)



☆☆☆ 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	こんだて名	体をつくる食品	体のちょうしをととのえる食品	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
2	月	こんにやくといなりのまぜごはん(まぜこみ) 牛乳(乳) とりつくね(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 とうふ ぶた肉 油あげ だいず ひじき	にんじん 長ねぎ ごぼう こんにやく さやいんげん 玉ねぎ とうもろこし	ごはん でんぶん さんおんとう 小麦粉(麦) さとう パン粉(麦)	548 kcal	23.8 g	16.9 g	2.0 g
せつぶんこんだて ◇節分献立◇ 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。									
3	火	魚食給食① ごはん 牛乳(乳) いわしのうめ煮 肉じゃが 黒とう福豆(麦) よくかむ食品です	牛乳(乳) ぶた肉 いわし だいず	玉ねぎ にんじん こんにやく さやいんげん うめぼし	ごはん じゃがいも さとう こめ油 でんぶん さんおんとう 小麦粉(麦) 黒さとう 油 もち米	631 kcal	27.1 g	18.9 g	1.9 g
4	水	ごはん 牛乳(乳) チキンみそカツ(麦) あおな入りご汁 いちご② 「いわきいちご」 今が旬です。	牛乳(乳) だいず ぶた肉 油あげ とうふ みそ とり肉	長ねぎ にんじん 玉ねぎ こまつな いちご	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) でんぶん さとう 油 ごま パン粉(麦) こめ油 ショートニング コーンスターチ	587 kcal	27.5 g	17.5 g	1.6 g
5	木	ごはん 牛乳(乳) マーボーあつあげ みそけんちん汁	牛乳(乳) とうふ みそ だいず ぶた肉 あつあげ	にんじん 長ねぎ ごぼう だいこん こんにやく ほしいたけ 玉ねぎ たけのこ グリンピース にんにく しょうが	ごはん じゃがいも こめ油 さんおんとう でんぶん ごま油	562 kcal	22.2 g	15.4 g	1.9 g
6	金	クリームパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) コロッケ(麦) やさいスープ やわらかいものは、意識 してかんで食べましょう。	牛乳(乳) ベーコン だいず ぶた肉	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ほうれんそう	パン(乳,麦) さとう マーガリン(乳) クリーム(卵,乳,麦) 小麦粉(麦) こめ油 コーンフラワー じゃがいも でんぶん 水あめ 油 ラード パン粉(麦)	673 kcal	19.8 g	28.8 g	2.0 g
9	月	ポークカレーライス(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	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 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 にんにく しょうが キャベツ こまつな	ごはん じゃがいも ルウ(乳,麦) こめ油	605 kcal	19.7 g	17.8 g	2.6 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「常磐もの」を給食に取り入れていきます。今日は「めひかり」です。									
10	火	玄米入りごはん 牛乳(乳) めひかりのからあげ② すきやき オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 あつあげ めひかり	はくさい にんじん 長ねぎ こんにやく ほしいたけ オレンジ	ごはん 玄米 さとう こめ油 でんぶん 米粉	604 kcal	28.2 g	17.0 g	1.5 g
リクエストメニュー ★ 綴小学校・内野小学校・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〜♪」									
12	木	ツナごはん(まぜこみ) 牛乳(乳) とり肉のバジルやき たまごスープ(卵) はちみつレモンゼリー 綴小学校リクエストの わかめスープは、2/2に 実施しました	牛乳(乳) ぶた肉 たまご(卵) まぐろフレーク とり肉	玉ねぎ ほしいたけ にんじん ほうれんそう バジル にんにく レモン	ごはん でんぶん さとう 白ごま オリーブオイル 水あめ はちみつ	721 kcal	29.8 g	24.5 g	2.1 g
13	金	ごはん 牛乳(乳) 白ごまつくね②(麦) わかめとふのみそ汁(麦) おさつスティック よくかむ食品です	牛乳(乳) わかめ とうふ みそ だいず とり肉 とりレバー	玉ねぎ にんじん 長ねぎ	ごはん 豆(麦) じゃがいも でんぶん さとう 白ごま 油 ラード パン粉(麦) だいず油 さつまいも こめ油	535 kcal	19.5 g	15.4 g	1.7 g

2月(小学校)

常磐学校給食共同調理場

日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体のちょうしをととのえる食品	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
16	月	<p>主食 日本型食生活献立</p> <p>ごはん 牛乳(乳) なつとう 主菜 プロッコリーのおかかマヨネーズあえ はくさいとだいこんのみそ汁 汁物</p> <p>副菜</p>	<p>日本型食生活とは、ごはんなどの主食を中心に、主菜+副菜・汁物に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わったバランスのよい食事です。</p> <p>牛乳(乳) だいず なつとう 油あげ みそ かまぼこ あじ</p>	<p>はくさい だいこん とうもろこし プロッコリー キャベツ</p>	<p>ごはん さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ</p>	570 kcal	23.3 g	18.6 g	2.1 g
17	火	<p>魚食給食③</p> <p>ごはん かながらのふりかけ 牛乳(乳) しのだ煮 豚汁</p>	<p>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「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。</p> <p>牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ だいず 油あげ とり肉 かながしら</p>	<p>こんにやく 玉ねぎ にんじん だいこん 長ねぎ たけのこ しょうが</p>	<p>ごはん じゃがいも でんぷん さとう ラード</p>	555 kcal	24.0 g	16.4 g	1.9 g
18	水	<p>☆食育の日献立☆</p> <p>はつが米入りごはん 主菜 牛乳(乳) さけしおやき 主菜 きりぼしだいこんのふくめ煮 こまつなのみそ汁 汁物</p>	<p>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。)</p> <p>牛乳(乳) 油あげ とうふ だいず みそ ぶた肉 さけ</p>	<p>こまつな 玉ねぎ きりぼしだいこん こんにやく にんじん ほししいたけ さやいんげん</p> <p>よくかむ食品です</p>	<p>ごはん 発芽胚芽米 じゃがいも さとう こめ油</p>	560 kcal	24.9 g	17.3 g	2.4 g
19	木	<p>日本型食生活献立</p> <p>ごはん ねぎの油みそ 副菜 牛乳(乳) ちくわあげ①(麦) 主菜 なめことやさいのみそ汁 汁物</p>	<p>日本型食生活とは、今からおよそ40年前の昭和50年代の食事スタイルのことで、栄養バランスが整いやすい食事の組み合わせになっています。</p> <p>牛乳(乳) とうふ だいず みそ ちくわ(麦)</p>	<p>なめこ にんじん はくさい 長ねぎ こまつな</p>	<p>ごはん さんおんとう こめ油 でんぷん</p>	518 kcal	20.2 g	14.6 g	2.1 g
20	金	<p>ドッグパン(乳,麦) 牛乳(乳)・コーヒー チリコンカン ポトフスープ</p>	<p>牛乳(乳) ウインナーソーセージ ぶた肉 豚レバー だいず</p>	<p>にんじん 玉ねぎ キャベツ かぶ プロッコリー パセリ にんにく</p>	<p>パン(乳,麦) さとう じゃがいも こめ油 米粉</p>	568 kcal	27.5 g	19.6 g	2.2 g
24	火	<p>ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 じゃがいものそぼろ煮 オレンジ</p>	<p>牛乳(乳) とり肉 あつあげ さつまあげ さば みそ</p>	<p>玉ねぎ にんじん さやいんげん オレンジ</p>	<p>ごはん じゃがいも さんおんとう でんぷん コーンスターチ</p>	604 kcal	25.6 g	15.3 g	2.1 g
25	水	<p>きつねうどん(ソフトめん(麦)+かけ汁) 牛乳(乳) やさいかきあげ(麦) ぶどうゼリー</p>	<p>牛乳(乳) とり肉 油あげ なたと だいず</p>	<p>玉ねぎ にんじん ほうれんそう 長ねぎ ごぼう しゆんぎく ぶどう</p>	<p>ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) パーム油 こめ油 さとう</p>	642 kcal	23.6 g	23.3 g	2.2 g
26	木	<p>ふくしま健康応援メニュー</p> <p>ムリなくおいしく減塩献立</p> <p>麦ごはん 牛乳(乳) かつおかツ(麦) いらのトマトキムチスープ オレンジ</p>	<p>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(いらのトマトキムチスープ)を提供します。</p> <p>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アップ! いうす味に仕上がりました。</p>	<p>にんにく しょうが ほししいたけ 玉ねぎ にんじん はくさい りんご トマト 長ねぎ いら しょうが オレンジ</p>	<p>ごはん 大麦 ごま油 さとう 小麦粉(麦) でんぷん 油 パン粉(麦) こめ油</p>	559 kcal	21.1 g	18.0 g	1.4 g
27	金	<p>食パン(乳,麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) オムレツ(卵)・ケチャップソースかけ はくさいのクリームシチュー(乳,麦)</p>	<p>牛乳(乳) とり肉 ほたてエキス チーズ(乳) たまご(卵) 豆乳チーズ</p>	<p>はくさい 玉ねぎ マッシュルーム</p>	<p>パン(乳,麦) ブルーベリージャム じゃがいも 小麦粉(麦) さとう 油 パーム油 こめ油 でんぷん だいず油</p>	626 kcal	31.7 g	19.8 g	2.5 g

*給食回数18回 *平均栄養価 エネルギー:593cal たんぱく質:24.4g 脂質:18.6g カルシウム:386mg 食塩:2.0g

※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児童が見られます。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。