



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 : 食事の健康のかかわりを知ろう

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献立	たんぱく質	脂質	食塩相当量
2 月	節分献立 魚食 給食 ①		今年の節分は2月3日です。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。 いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定し、給食でもいわき市で水揚げされた魚「常磐もの」を取り入れていきます。今日は「いわし」です。					
	ごはん 牛乳(乳) いわしのうめ煮 白菜の煮びたし さつまいものみそ汁 黒糖福豆(麦)	日本型食事献立 かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 豆腐 みそ いわし 油揚げ 大豆	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ 梅 白菜 もやし 小松菜	ごはん さつまいも 砂糖 ごま油 ごま 小麦粉(麦) 黒砂糖	788 kcal	33.2 g	21.6 g
3 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) とり肉 豚肉 みそ ヨーグルト(乳)	玉ねぎ にんじん キャベツ 長ねぎ きくらげ ほうれん草 白菜 しょうが 大根 にら にんにく チンゲンサイ	ごはん 砂糖 パン粉(麦) 春雨 米油	夕食は塩分ひかえめに。			
4 水	コッペパン(乳,麦) 牛乳(乳) かぼちゃコロッケ(乳,麦) スラッピージョー 大麦入り野菜スープ	牛乳(乳) とり肉 大豆ミート 豚肉 豆乳	玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく マッシュルーム えのきたけ かぼちゃ ピーマン	パン(乳,麦) 押麦 米油 小麦粉(麦) じゃがいも パン粉(麦) 米粉 砂糖	夕食は塩分ひかえめに。			
5 木	ごはん 牛乳(乳) かみかみあえ カレーおでん(卵,麦) ぼんかん	牛乳(乳) ウインナー ちくわ(麦) がんもどき かまぼこ とり肉 昆布 しらす干し うずら卵(卵)	こんにゃく 大根 にんじん 切り干し大根 しょうが ぼんかん	ごはん 砂糖 パン粉(麦) ごま油 ごま	811 kcal	28.1 g	26.7 g	2.5 g
6 金	ごはん 牛乳(乳) 豚肉と野菜のバーベキューソーテー 呉汁 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) 大豆 とり肉 油揚げ みそ 豆腐 豚肉 練乳(乳)	長ねぎ 玉ねぎ にんじん こんにゃく キャベツ にんにく しょうが	ごはん 米油 砂糖 じゃがいも	804 kcal	35.4 g	24.6 g	2.2 g
9 月	魚食 給食 ②		今月2回目の魚食給食は「目光」です。今年度2度目の登場です。					
	ごはん 牛乳(乳) 目光の唐揚げ② ひじきの油炒め けんちん汁	日本型食事献立	牛乳(乳) 豆腐 みそ 目光 干しひじき 大豆 とり肉 さつま揚げ	にんじん 長ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	ごはん じゃがいも 米油 でん粉 砂糖 ごま 米粉	761 kcal	30.7 g	20.9 g
10 火	わかめごはん 牛乳(乳) マーボー厚揚げ(麦) 卵スープ(卵) いよかん	わかめ 牛乳(乳) とり肉 卵(卵) 豚肉 大豆ミート 厚揚げ みそ	玉ねぎ にんじん ほうれん草 たけのこ 干しいたけ にんにく グリーンピース しょうが いよかん	ごはん 砂糖 でん粉 ごま油	夕食は塩分ひかえめに。			
12 木	あんかけラーメン 【中華ソフトめん(麦)+スープ】 牛乳(乳) ブロッコリーのガーリックソーテー ミニココア揚げパン(乳,麦)	牛乳(乳) 豚肉 いか ベーコン	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 枝豆 ブロッコリー にんにく	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	夕食は塩分ひかえめに。			
給食回数：18回 エネルギー：790kcal たんぱく質：31.6g 脂質：23.5g カルシウム：428mg 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、製造工場に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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
13	金	ごはん 牛乳(乳) 納豆 親子煮(卵) すいとん汁(麦) 日本型食事献立	牛乳(乳) 豚肉 油揚げ 納豆 とり肉 なた 卵(卵)	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ 玉ねぎ こねぎ	ごはん すいとん(麦) 砂糖	788 kcal	36.4 g	21.9 g	2.5 g
16	月	ごはん 牛乳(乳) 揚げぎょうざ②(麦) 中華煮びたし(卵) みそワタンスープ(麦) 日本型食事献立	牛乳(乳) 豚肉 みそ 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 にら キャベツ	ごはん 米油 ワンタン(麦) 小麦粉(麦) でん粉 ごま油 春雨 砂糖	788 kcal	24.4 g	23.5 g	2.8 g
17	火	魚食 給食 ③  日本型食事献立 ごはん 牛乳(乳) 肉団子(麦)③ かながらのふりかけ わかめ汁 さきさきチーズ(乳)	牛乳(乳) わかめ 豆腐 油揚げ 豚肉 とり肉 かながしら みそ チーズ(乳)	長ねぎ 玉ねぎ トマト しょうが	ごはん じゃがいも 砂糖 パン粉(麦)	760 kcal	34.7 g	22.1 g	2.6 g
18	水	チョコレートパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) ハート型ハンバーグ・ソースかけ  アルファベットスープ(麦) いちごデザート	牛乳(乳) とり肉 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 トマト いちご	チョコレートパン(卵,乳,麦) 砂糖 マカロニ(麦) 米油 でん粉 オリブオイル	915 kcal	29.8 g	39.1 g	2.3 g
19	木	麦ごはん 牛乳(乳) 豚肉ときのこのオイスターソース炒め 中華コーンスープ(卵) ヨーグルトレーズン(乳)	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) 豚肉 スキムミルク(乳)	とうもろこし 玉ねぎ にんじん 小松菜 たけのこ エリンギ しめじ チンゲンサイ しょうが にんにく レーズン	ごはん 大麦 でん粉 ごま油 砂糖	728 kcal	28.2 g	20.0 g	2.5 g
20	金	ごはん 牛乳(乳) さばの竜田揚げ すき焼き(麦) バナナ	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 バナナ	ごはん 砂糖 米油 麩(麦)	826 kcal	36.0 g	27.1 g	1.9 g
24	火	ポークカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳)・メロン味 キャベツとコーンのソテー	牛乳(乳) 豚肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) マグロフレーク	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく とうもろこし キャベツ 小松菜	ごはん じゃがいも 砂糖 カレールウ(乳,麦) 米油	824 kcal	27.1 g	22.6 g	2.9 g
25	水	★ ふくしま健康応援メニュー (無理なくおいしく減塩献立) 	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。今日は、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を、地元のにらやトマトを使用して作りました。						
		黒糖パン(乳,麦) 牛乳(乳) ジャーマンポテト(乳) にらのトマトキムチスープ デコポン	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 ベーコン	にら 白菜 もやし しょうが にんじん にんにく トマト 玉ねぎ パセリ デコポン	黒糖パン(乳,麦) ごま油 じゃがいも バター(乳)	756 kcal	29.4 g	23.5 g	2.4 g
26	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 いもけんぴ小魚 かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 油揚げ なたと 煮干し	にんじん 長ねぎ ほうれん草 干しいたけ おやまぼくち(山ごぼう)	ソフトめん(麦) 砂糖 凍みもち 米油 さつまいも 水あめ	794 kcal	32.9 g	18.2 g	3.0 g
27	金	雑穀ごはん 牛乳(乳) とんかつ②(麦)・卵とじあんかけ(卵) なめこ汁 いちご②	牛乳(乳) みそ 豚肉 卵(卵)	なめこ 大根 玉ねぎ 長ねぎ みつば いちご	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 でん粉 パン粉(麦) 米油 砂糖	730 kcal	28.9 g	21.5 g	2.1 g