

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： 食事の健康のかわりを知ろう

三和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	たんぱく質	脂質	食塩相当量		
2	月	節分献立 魚食給食 ① ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 いわしのうめ煮 白菜の煮びたし さつまいものみそ汁 こくとうふくまめ(麦) かみかみメニュー だいず	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「常盤もの」を取り入れていきます。今日は「いわし」です。	牛乳(乳) とり肉 とうふ みそ いわし 油あげ だいず	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ うめ 白菜 もやし こまつな	ごはん さつまいも さとう ごま油 ごま 小麦粉(麦) くるざとう	621 kcal	27.3 g	18.6 g	1.8 g
		ごはん 牛乳(乳) ぶた肉のキムチ炒め 肉だんごとはるさめのスープ(麦) ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 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 なら にんにく チンゲンサイ	ごはん さとう パン粉(麦) はるさめ 米油	605 kcal	24.9 g	17.2 g	2.2 g	
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 パンにはさんで食べましょう おおむぎ入りやさいスープ	牛乳(乳) とり肉 だいずミート ぶた肉 とうにゅう	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) おしむぎ 米油 小麦粉(麦) じゃがいも パン粉(麦) 米粉 さとう	668 kcal	28.2 g	22.8 g	2.4 g	
5	木	ごはん 牛乳(乳) かみかみあえ かみかみメニュー カレーおでん(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 こんぶ しらすぼし	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 さとう パン粉(麦) ごま油 ごま	606 kcal	21.0 g	19.8 g	2.0 g	
6	金	ごはん 牛乳(乳) ぶた肉とやさいのバーベキューソテー ご汁 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) だいず とり肉 油あげ みそ とうふ ぶた肉 れんにゅう(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 さとう じゃがいも	635 kcal	29.9 g	21.0 g	2.0 g	
9	月	魚食給食 ② ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 めひかりのからあげ② ひじきの油いため けんちん汁	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。	牛乳(乳) とうふ みそ めひかり ほしひじき だいず とり肉 さつまあげ	にんじん 長ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく ほししいたけ さやいんげん	ごはん じゃがいも 米油 でん粉 さとう ごま 米粉	620 kcal	26.0 g	18.9 g	1.7 g
		わかめごはん 牛乳(乳) マーボーあつあげ(麦) たまごスープ(卵) いよかん	わかめ 牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) ぶた肉 だいずミート あつあげ みそ	玉ねぎ にんじん ほうれん草 たけのこ ほししいたけ にんにく グリンピース しょうが いよかん	ごはん さとう でん粉 ごま油	601 kcal	25.7 g	18.6 g	2.7 g	
12	木	あんかけラーメン 【ちゅうかソフトめん(麦)+スープ】 牛乳(乳) ブロッコリーのガーリックソテー ミニココアあげパン(乳,麦)	牛乳(乳) ぶた肉 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 えだまめ ブロッコリー にんにく	ちゅうかソフトめん(麦) 米油 でん粉 コッペパン(乳,麦) さとう ココア	634 kcal	29.6 g	18.1 g	2.7 g	

給食回数：18回 エネルギー：618kcal たんぱく質：25.5g 脂質：19.5g カルシウム：383mg 食塩相当量：2.1g

◎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、製造工場で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(小学校)

三和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人1日	たんぱく質	脂質	食塩相当量
13	金	ごはん 牛乳(乳) なっとう おやこ煮(卵) すいとん汁(麦) 日本型食事献立	牛乳(乳) ふた肉 油あげ なっとう とり肉 なた たまご(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) さとう	631 kcal	31.1 g	19.1 g	2.2 g
16	月	ごはん 牛乳(乳) あげぎょうざ②(麦) ちゅうか煮びたし(卵) みそワタンスープ(麦) 日本型食事献立	牛乳(乳) ふた肉 みそ たまご(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 はるさめ さとう	588 kcal	19.5 g	18.3 g	2.3 g
17	火	魚食給食③ ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 にくだんご(麦)② かながらのふりかけ わかめ汁 	牛乳(乳) わかめ とうふ 油あげ ふた肉 とり肉 かながしら みそ	長ねぎ 玉ねぎ トマト しょうが	ごはん じゃがいも さとう パン粉(麦)	539 kcal	23.4 g	15.0 g	1.8 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 ふた肉 とうにゅう セラチン	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) さとう マカロニ(麦) 米油 でん粉 オリーブオイル	703 kcal	23.6 g	30.5 g	2.0 g
19	木	むぎごはん 牛乳(乳) ふた肉ときのこのオイスターソースいため ちゅうかコンスープ(卵) ヨーグルトレーズン(乳)	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) ふた肉 スキムミルク(乳)	とうもろこし 玉ねぎ にんじん こまつな 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 おおむぎ でん粉 ごま油 さとう	572 kcal	23.0 g	17.8 g	2.0 g
20	金	ごはん 牛乳(乳) さばのたつたあげ すきやき(麦) パナナ	牛乳(乳) ふた肉 やきどうふ さば	白菜 にんじん 長ねぎ しゅんぎく こんにやく しいたけ しょうが パナナ	ごはん さとう 米油 ふ(麦)	666 kcal	30.3 g	23.2 g	1.6 g
24	火	ポークカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳)・メロンあじ キャベツとコーンのソテー	牛乳(乳) ふた肉 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 こまつな	ごはん じゃがいも カレールウ(乳,麦) 米油 さとう	639 kcal	22.1 g	19.0 g	2.3 g
25	水	★ ぶくしま健康応援メニュー (無理なくおいしく減塩こんだて) 	福島県では、ぶくしま「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、地元のいらいやトマトを使用して作りました。						
		こくとうパン(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) ふた肉 とうふ 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	こくとうパン(乳,麦) ごま油 じゃがいも バター(乳)	603 kcal	25.0 g	19.5 g	1.8 g
26	木	＊ 地域の郷土食献立 ＊ しみもち ごもくうどん【ソフトめん(麦)+かけ汁】 牛乳(乳) しみもち・さとうじょうゆかけ いもけんぴござかな かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 油あげ なた にぼし	にんじん 長ねぎ ほうれん草 ほししいたけ おやまぼくち(山ごぼう)	ソフトめん(麦) さとう しみもち 米油 さつまいも 水あめ	夕食はうす味にしましょう。			
						637 kcal	26.1 g	16.2 g	2.9 g
27	金	ざっこごはん 牛乳(乳) とんかつ(麦)・たまごとじあんかけ(卵) なめこ汁 いちご②	牛乳(乳) みそ ふた肉 たまご(卵)	なめこ 大根 玉ねぎ 長ねぎ みつば いちご	ごはん おおむぎ 黒米 アマランサス 高きび もちきび はつがげんまい はと麦 でん粉 パン粉(麦) 米油 さとう	551 kcal	23.0 g	17.4 g	1.7 g