



令和8年 2月分 学校給食予定献立表（中学校）



勿来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
2	月	野菜たっぷり豚丼 牛乳(乳)・ストロベリー 豆腐と野菜のナゲット(麦)② なめこ汁	牛乳(乳)(福島県産・通年) 大豆 豆腐 豆乳 たい 豚肉 大豆ペースト(福島県産・通年) 凍り豆腐 みそ	枝豆 玉ねぎ とうもろこし にんじん ピーマン 黄パプリカ キャベツ にんにく エリンギ・なめこ・長ねぎ(いわき市産) しょうが 大根	ごはん(いわき市産・通年) 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 大豆油 米油 きび砂糖 	791 kcal	30.8 g	24.4 g	2.5 g
<p style="text-align: center;">◇ 節分献立 ◇ 🍱 魚食給食【いわし】 🍱</p> <p style="text-align: center;">今年の節分は2月3日です。いり豆をまき、病気をせず元気に過ごせるようお願いです。また、いわしの頭を柵(ひいらぎ)の小枝にさして戸口に飾り、魔よけにします。給食では「いわき産いわしの梅煮」、「大豆たっぷりの呉汁」と「黒糖福豆」が出ます。味わって食べてください。</p>									
3	火	ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー いわしの梅煮 切干し大根炒め 呉汁 黒糖福豆(麦) 	牛乳(乳) いわし(いわき市産) とり肉 さつま揚げ 大豆 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	梅干し 切干し大根 ごぼう にんじん さやいんげん 大根 長ねぎ(いわき市産) こんにゃく	ごはん でん粉 きび砂糖 米油 じゃがいも 小麦粉(麦) 黒砂糖 砂糖 油 もち米 	777 kcal	34.5 g	21.9 g	2.4 g
4	水	食パン(乳,麦) スライスチーズ(乳) 牛乳(乳) かぼちゃコロッケ(麦) にんじんツナサラダ 野菜スープ	牛乳(乳) 大豆 まぐろフレーク ベーコン チーズ(乳)	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん きゅうり にんにく レモン キャベツ とうもろこし ほうれん草	パン(乳,麦) 小麦粉(麦) じゃがいも でん粉 砂糖 油 パン粉(麦) 米油 オリーブオイル	750 kcal	29.1 g	27.6 g	3.0 g
5	木	ごはん 牛乳(乳) きんぴら包み焼き ひじきの油炒め 具だくさんみそ汁	牛乳(乳) 大豆 豆腐 ゼラチン とり肉 干しひじき 油揚げ みそ 大豆ペースト	ごぼう しょうが 玉ねぎ にんじん さやいんげん えのきたけ ほうれん草 こんにゃく 長ねぎ(いわき市産)	ごはん でん粉 砂糖 ごま ごま油 きび砂糖 米油 さつまいも	708 kcal	27.4 g	18.0 g	2.1 g
6	金	みそかけうどん(ソフトめん(麦)+みそかけ汁) 牛乳(乳) ささかま磯辺揚げ ほうれん草のごまあえ ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) ささかまぼこ 青のり 豚肉 みそ ヨーグルト(乳)	ほうれん草 にんじん 白菜 玉ねぎ 長ねぎ(いわき市産) 干しいたけ もやし(福島県産・通年) とうもろこし たけのこ にんにく しょうが	ソフトめん(麦) でん粉 米油 ごま きび砂糖	801 kcal	37.2 g	18.0 g	3.4 g
9	月	ごはん 牛乳(乳) さばの香味焼き じゃがいものそぼろ煮 オレンジ 	牛乳(乳) さば とり肉 生揚げ さつま揚げ	こねぎ(いわき市産) レモン しょうが 玉ねぎ にんじん さやいんげん オレンジ	ごはん きび砂糖 じゃがいも でん粉	796 kcal	35.0 g	20.9 g	2.0 g
<p style="text-align: center;">♪ いわき支援学校くぼた校リクエスト ♪ 献立CMです♪ 「野菜たっぷりメニューです！」</p>									
10	火	ソナごはん<減量ごはん> 牛乳(乳) ほうれん草とコーンのソテー 豚汁 チョコクレープ	牛乳(乳) まぐろフレーク ベーコン 豚肉 豆腐 みそ 大豆ペースト 豆乳	にんじん ほうれん草 とうもろこし 玉ねぎ こんにゃく 大根 長ねぎ(いわき市産)	ごはん きび砂糖 オリーブオイル じゃがいも ココア でん粉 砂糖 水あめ 油 米粉	837 kcal	35.1 g	28.6 g	2.5 g
<p style="text-align: center;">🍱 魚食給食【目光】 🍱 福島県で水揚げされた「目光」です。身がふっくらとやわらかく、おいしいと評判です。よくかんで食べましょう。</p>									
12	木	麦ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー 目光のから揚げ② ねぎの油みそ しょうゆけんちん汁 みそ大豆 	牛乳(乳) かつお節 目光(福島県産) みそ 豆腐 油揚げ 大豆	長ねぎ(いわき市産) にんじん ごぼう 大根 こんにゃく	ごはん 大麦 でん粉 米粉 米油 三温糖 じゃがいも 砂糖 	723 kcal	28.7 g	17.0 g	1.9 g
13	金	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・おかあさんソースかけ キャベツと油揚げの煮びたし わかめとふのみそ汁(麦) 	牛乳(乳) 大豆 豚肉 とり肉 油揚げ わかめ 豆腐 みそ 大豆ペースト	玉ねぎ にんじん 大根 にんにく しょうが 小松菜 もやし キャベツ 長ねぎ	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 油 ラード きび砂糖 ごま油 豆ふ(麦)	725 kcal	35.1 g	19.5 g	2.5 g

※ アレルギー物質を含む献立・食品の場合は名称の後ろに()で表記してあります。卵…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)

※ 学校給食では[そば・落花生・くるみ]を使用しておりません。 ※ 「はし」は忘れず持ち帰り、毎日清潔なものを使いましょう。

※ 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。

※ しらすや海そう類には、海洋生物(小さなえび・かに)が混じる可能性があります。 ※ 福島県産やいわき市産の食材を積極的に活用し、その情報の一部を献立表にて紹介しています。





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
16 月	ごはん 牛乳(乳) まぐろカツ(麦) 減塩ソース すき焼き 小魚 カミカミメニュー	牛乳(乳) 大豆 まぐろ ほたて 豚肉 焼き豆腐 かたくちいわし	しょうが 玉ねぎ 白菜 にんじん 長ねぎ(いわき市産) こんにゃく しいたけ 	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 油 パン粉(麦) 米油 きび砂糖	796 kcal	35.2 g	24.2 g	2.6 g
17 火	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー 青じそ入り県産とりつくね(麦) もやしと豚肉の油炒め たぬき汁	牛乳(乳) とり肉 大豆 干しひじき 豚肉 さつま揚げ 油揚げ	青じそ 玉ねぎ にんじん もやし にら(福島県産) たけのこ こんにゃく えのきたけ 長ねぎ(いわき市産) しめじ しょうが	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) 米油	726 kcal	28.5 g	20.0 g	2.4 g
18 水	食パン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) 白身魚のハーブ焼き 白菜のシチュー(乳,麦)	牛乳(乳) たら 大豆 ベーコン ほたて 豚肉 スキムミルク(乳)	パセリ バジル にんにく 玉ねぎ にんじん 白菜 マッシュルーム	パン(乳,麦) オリーブオイル じゃがいも 小麦粉(麦) 砂糖 油 生クリーム(乳) 米油 いちごジャム	711 kcal	33.1 g	21.2 g	2.7 g
🐟魚食給食【かながしら】🐟 いわきでたくさん水揚げされていますが、お店にはなかなか並ばない貴重な魚です。少量ですが、ごはんにかけて食べてくださいね!								
19 木	ごはん 牛乳(乳) 豚肉のうま煮 かながしらのふりかけ 白菜のみそ汁 県産ひと口ももゼリー	牛乳(乳) 豚肉 凍り豆腐 豆腐 かながしら(いわき市産) わかめ 油揚げ みそ 大豆ペースト 寒天	玉ねぎ にんじん こんにゃく しょうが 干しいたけ こねぎ(いわき市産) 白菜 桃(福島県産) りんご レモン	ごはん きび砂糖 砂糖 じゃがいも 	713 kcal	31.5 g	16.3 g	2.5 g
20 金	あんかけラーメン 牛乳(乳) ＜中華ソフトめん(麦)+あんかけスープ＞ 揚げぎょうざ(麦)② オレンジ カミカミメニュー	牛乳(乳) 豚肉 	キャベツ しょうが 玉ねぎ にら もやし 白菜 チンゲンサイ にんじん たけのこ 長ねぎ(いわき市産) きくらげ オレンジ	中華ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 油 ラード 米油	771 kcal	30.7 g	20.6 g	2.5 g
24 火	ポークカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) ひよこ豆のソテー グレープゼリー カミカミメニュー	牛乳(乳) ひよこ豆 ウインナー 豚肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳)	とうもろこし 枝豆 玉ねぎ にんじん にんにく ぶどう	ごはん 米油 じゃがいも 米粉のカレールウ 砂糖 カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦)	856 kcal	27.7 g	24.5 g	3.1 g
♪ 植田中学校リクエスト ♪ 献立CMです♪ 「皆でおいしく食べましょう!!」								
25 水	メロンパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) とり肉のバジル焼き ツナサラダ たまごスープ(卵)	牛乳(乳) とり肉 まぐろフレーク 卵(卵)(福島県産)	バジル にんにく ブロッコリー  にんじん 玉ねぎ とうもろこし 干しいたけ ほうれん草	パン(乳,麦) 砂糖 でん粉 メロンシート(卵,乳,麦) マーガリン(乳) オリーブオイル マヨネーズ	776 kcal	35.6 g	31.3 g	3.0 g
26 木	麦ごはん 牛乳(乳) 納豆 茎わかめの炒め煮 どさんこ汁 カミカミメニュー	牛乳(乳) 大豆 納豆 茎わかめ さつま揚げ とり肉 豚肉 豆腐 みそ 大豆ペースト	にんじん こんにゃく さやいんげん とうもろこし 長ねぎ(いわき市産) もやし しょうが にんにく	ごはん 大麦 砂糖 きび砂糖 米油 じゃがいも 豆乳バター	745 kcal	31.8 g	20.4 g	2.3 g
♪ふくしま健康応援メニュー♪ 「にらのトマトキムチスープ」は、トマトのうまみとキムチが合わさることでマイルドな味に仕上がりと、うす味でもおいしく食べられます。								
27 金	ごはん 牛乳(乳) しゅうまい(麦)② わかめとツナの和え物 にらのトマトキムチスープ	牛乳(乳) 大豆 豚肉 わかめ まぐろフレーク 昆布	しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり にら(福島県産) 大根 にんにく 長ねぎ・トマト(いわき市産) にんじん もやし 白菜	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ごま油 ラード もち米	756 kcal	27.7 g	26.6 g	2.1 g

給食回数:18回 平均栄養価: エネルギー 764kcal たんぱく質 31.9g 脂質 22.3g
カルシウム 467mg 食塩相当量 2.5g

今月の食育目標
食事と健康の関わりを知ろう

砂糖・油・塩のとり過ぎを長く続けると、生活習慣病になる危険が高まります。甘いおやつやジュース・揚げ物・濃い味付けの料理のとり過ぎに気をつけましょう。

