



# 令和8年 2月分 学校給食予定献立表 (小学校)



勿来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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
<b>◇ 節分献立 ◇</b> 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願う行事です。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。									
2	月	<b>魚食給食【いわし】</b> ごはん 牛乳(乳) <b>いわしのうめ煮 きりよし大根いため</b> ご汁 <b>こくとうふく豆(麦)</b> <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">カミカミメニュー</span>	牛乳(乳)(福島県産・通年) いわし(いわき市産) とり肉 さつまあげ だいず ぶた肉 油あげ とうふ みそ	うめぼし きりよし大根 ごぼう にんじん さやいんげん 大根 <b>長ねぎ(いわき市産)</b> こんにやく	<b>ごはん(いわき市産・通年)</b> さとう でんぷん きびざとう こめ油 もち米 じゃがいも 小麦粉(麦) くらざとう 油	617 kcal	28.4 g	19.0 g	1.8 g
3	火	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 やさいスープ	牛乳(乳) まぐろフレーク だいず ベーコン チーズ(乳)	かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草 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	パン(乳,麦) 小麦粉(麦) じゃがいも さとう 油 パン粉(麦) こめ油 オリーブオイル でんぷん	645 kcal	25.2 g	25.6 g	2.5 g
4	水	ごはん 牛乳(乳) <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">カミカミメニュー</span> なつとう <b>くきわかめのいため煮</b> どさんご汁	牛乳(乳) だいず なつとう とり肉 くきわかめ さつまあげ ぶた肉 <b>だいずペースト(福島県産・通年)</b> みそ とうふ	にんじん こんにやく さやいんげん <b>もやし(福島県産・通年)</b> とうもろこし <b>長ねぎ(いわき市産)</b> しょうが にんにく	ごはん さとう きびざとう こめ油 じゃがいも とうにゆうバター	554 kcal	24.4 g	16.5 g	1.7 g
5	木	みそかけうどん 牛乳(乳) <ソフトめん(麦)+みそかけ汁> ささかまいそべあげ ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) ささかまぼこ 青のり ぶた肉 みそ ヨーグルト(乳)	玉ねぎ にんじん もやし たけのこ <b>長ねぎ(いわき市産)</b> とうもろこし ほししいたけ にんにく しょうが	ソフトめん(麦) でんぷん こめ油	607 kcal	29.1 g	14.9 g	2.6 g
6	金	ごはん 牛乳(乳) さばのこうみやき じゃがいものそぼろ煮 オレンジ	牛乳(乳) さば とり肉 生あげ さつまあげ	<b>こねぎ(いわき市産)</b> しょうが 玉ねぎ にんじん さやいんげん レモン オレンジ	ごはん きびざとう じゃがいも でんぷん	627 kcal	28.8 g	17.9 g	1.7 g
<b>♪ いわき支援学校くぼた校リクエスト ♪ こんだてのCMです♪ 「野菜たっぷりメニューです！」</b>									
9	月	ツナごはんくげんりょうごはん> 牛乳(乳) ほうれん草とコーンのソテー とん汁 チョコレープ	牛乳(乳) まぐろフレーク ベーコン ぶた肉 とうふ みそ だいずペースト とうにゆう	にんじん ほうれん草 とうもろこし 玉ねぎ こんにやく 大根 <b>長ねぎ(いわき市産)</b>	ごはん きびざとう オリーブオイル じゃがいも ココア でんぷん さとう 水あめ 油 こめ粉	670 kcal	28.5 g	25.2 g	2.0 g
10	火	コッペパン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) しろみざかなのハーブやき はくさいのシチュー(乳,麦)	牛乳(乳) たら だいず ベーコン ほたて ぶた肉 スキムミルク(乳)	パセリ バジル にんにく 玉ねぎ にんじん はくさい マッシュルーム	パン(乳,麦) オリーブオイル さとう じゃがいも 小麦粉(麦) 油 生クリーム(乳) こめ油 いちごジャム	589 kcal	28.7 g	18.4 g	2.2 g
12	木	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・おかあさんソースかけ キャベツと油あげの煮びたし わかめとふのみそ汁(麦)	牛乳(乳) だいず ぶた肉 とり肉 油あげ わかめ とうふ みそ だいずペースト	玉ねぎ にんじん 大根 にんにく しょうが こまつな もやし キャベツ <b>長ねぎ(いわき市産)</b>	ごはん じゃがいも でんぷん さとう 油 ラード きびざとう ごま油 まめふ(麦)	575 kcal	29.1 g	17.0 g	2.0 g
13	金	<b>麦ごはん</b> 牛乳(乳) <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">カミカミメニュー</span> まぐろカツ(麦) げんえんソース すきやき <b>ござかな</b>	牛乳(乳) だいず まぐろ ほたて ぶた肉 やきどうふ かたくちいわし	しょうが 玉ねぎ はくさい にんじん <b>長ねぎ(いわき市産)</b> こんにやく しいたけ	ごはん 大麦 小麦粉(麦) でんぷん さとう 油 パン粉(麦) こめ油 きびざとう	608 kcal	28.1 g	19.8 g	2.1 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。たまご…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)

※ 学校給食では[そば・くるみ・落花生]をしておりません。 ※ 「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	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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
16 月	ポークカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) <u>ひよこ豆のソテー</u> グレープゼリー <b>カミカミメニュー</b>	牛乳(乳) ひよこ豆 ウインナー ぶた肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳)	とうもろこし えだ豆 玉ねぎ にんじん にんにく ぶどう	ごはん こめ油 じゃがいも こめ粉のカレールウ さとう カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦)	685 kcal	22.9 g	21.2 g	2.6 g	
17 火	食パン(乳,麦) チョコレートクリーム(乳) 牛乳(乳) ぶた肉コロッケ(麦)・ワインソースかけ ポトフ	牛乳(乳) だいず ぶた肉 ウインナー れんにゅう(乳)	玉ねぎ にんじん キャベツ さやいんげん	パン(乳,麦) 小麦粉(麦) じゃがいも 油 コーンフラワー でんぷん さとう 水あめ ラード パン粉(麦) こめ油 きびざとう	650 kcal	21.7 g	22.7 g	2.2 g	
18 水	🐟魚食給食【かながしら】🐟 いわきて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!								
18 水	ごはん 牛乳(乳) ぶた肉のうま煮 <u>かながしらのふりかけ</u> はくさいとわかめのみそ汁	牛乳(乳) ぶた肉 こおりどうふ <u>かながしら(いわき市産)</u> わかめ どうふ 油あげ みそ だいずペースト	玉ねぎ にんじん こんにやく ほししいたけ <u>こねぎ(いわき市産)</u> しょうが はくさい	ごはん きびざとう さとう じゃがいも	545 kcal	25.5 g	14.2 g	1.8 g	
19 木	あんかけラーメン 牛乳(乳) <ちゅうかソフトめん(麦)+あんかけスープ> <u>あげぎょうざ(麦)②</u> オレンジ <b>カミカミメニュー</b>	牛乳(乳) ぶた肉	キャベツ しょうが 玉ねぎ いら もやし はくさい チンゲンサイ にんじん たけのこ <u>長ねぎ(いわき市産)</u> きくらげ オレンジ	ちゅうかソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でんぷん さとう 油 ラード こめ油	558 kcal	23.1 g	15.6 g	1.9 g	
20 金	ごはん 牛乳(乳) 青じそ入り県産とりつくね(麦) もやしとぶた肉の油いため ためき汁	牛乳(乳) <u>とり肉(福島県産)</u> だいず ほしひじき ぶた肉 さつまあげ 油あげ	青じそ 玉ねぎ にんじん たけのこ <u>いら(福島県産)</u> もやし こんにやく <u>長ねぎ(いわき市産)</u> しょうが しめじ えのきたけ	ごはん 小麦粉(麦) でんぷん さとう パン粉(麦) こめ油	564 kcal	24.5 g	18.8 g	1.9 g	
24 火	♪ 田人小学校リクエスト ♪ <b>こんだてのCMです♪ 「人気のメロンパンを中心に野菜もお肉もとれるメニューにしました。楽しく、おいしく食べてください!!」</b>								
24 火	メロンパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) とり肉のバジルやき ブロッコリーソテー たまごスープ(卵) 県産ひと口もぜりー	牛乳(乳) ウインナー <u>とり肉・たまご(卵)(福島県産)</u> かんでん	バジル にんにく ブロッコリー とうもろこし 玉ねぎ ほししいたけ にんじん りんご ほうれん草 <u>もも(福島県産)</u> レモン	パン(乳,麦) さとう でんぷん メロンシード(卵,乳,麦) マーガリン(乳) オリーブオイル	637 kcal	30.2 g	24.0 g	2.5 g	
25 水	🐟魚食給食【めひかり】🐟 <b>福島県で水揚げされた「めひかり」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。</b>								
25 水	<u>麦ごはん</u> 牛乳(乳)・コーヒー <b>カミカミメニュー</b> <u>めひかりのからあげ②</u> <u>ねぎの油みそ</u> しょうゆけんちん汁 <b>いわき市の郷土料理です</b>	 牛乳(乳) かつおぶし <u>めひかり(福島県産)</u> みそ とうふ 油あげ	<u>長ねぎ(いわき市産)</u> にんじん ごぼう 大根 こんにやく	ごはん 大麦 でんぷん こめ粉 こめ油 さんおんとう じゃがいも さとう	588 kcal	23.8 g	14.9 g	1.7 g	
26 木	♪ ふくしま健康応援メニュー ♪ 「 <u>にらのトマトキムチスープ</u> 」は、 <u>トマトのうまみとキムチが合わせることでマイルドな味に仕上がります、うす味でもおいしく食べられます。</u>								
26 木	ごはん 牛乳(乳) しゅうまい(麦)② わかめとツナのあえもの <u>にらのトマトキムチスープ</u>	牛乳(乳) だいず ぶた肉 わかめ まぐろフレーク こんぶ	しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり <u>いら(福島県産)</u> にんにく <u>長ねぎ・トマト(いわき市産)</u> にんじん もやし はくさい 大根	ごはん 小麦粉(麦) でんぷん さとう ごま油 ラード もちごめ	560 kcal	21.6 g	20.3 g	1.6 g	
27 金	やさいたつぶりぶたどん 牛乳(乳) とうふとやさいのナゲット(麦)② なめこ汁 	牛乳(乳) だいず とうふ とうにゅう たい ぶた肉 こおりどうふ みそ だいずペースト	えだ豆 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 大根 <u>エリンギ・長ねぎ・なめこ(いわき市産)</u> にんにく しょうが	ごはん 小麦粉(麦) でんぷん さとう だいず油 こめ油 きびざとう	618 kcal	25.7 g	22.3 g	2.0 g	

給食回数:18回 平均栄養価:エネルギー 605kcal たんぱく質 26.1g 脂質 19.4g  
カルシウム 417mg 食塩相当量 2.0g

今日の食育目標  
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。あまいおやつやジュース・揚げ物・  
こい味の料理のとり過ぎに気をつけましょう。

