



よくかむことは
よく味わうこと

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「食事と健康の関わりを知ろう」

小名浜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	I値	たんぱく質	脂質	食塩相当量
2	月	♪ 小名浜第二中学校 リクエストメニュー ♪ メッセージ♪「春雨スープになんの野菜を入れるか考えました。残さず食べてほしいです！」							
		ごはん 牛乳(乳) チキンカツ(麦) はるさめスープ とう乳プリン	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ だいず とり肉 とう乳	ほしいたけ にんじん 玉ねぎ はくさい ほうれんそう	ごはん はるさめ 小麦粉(麦) 油 でん粉 パン粉(麦) ショートニング だいず油 こめ油 さとう 水あめ	689 kcal	22.9 g	24.7 g	1.9 g
3	火	★ 節分献立 ★ 今年は2月3日が節分です。節分の日には、「鬼は外、福は内」のかけ声とともに豆をまき、自分の年の数だけ豆を食べて1年間の無病息災を願います。 🐟 魚食給食 🐟 いわき市では、毎月7日を「魚食の日」としています。給食でも毎月「常磐もの」を取り入れていきます。今日の魚は「いわし」です。							
		☆ 一汁二菜の白 ☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。							
		ごはん 牛乳(乳) いわしのうめ煮 車ふの煮しめ(麦) ほうれんそうのみそ汁 ふく豆	牛乳(乳) とうふ 油あげ いわし とり肉 みそ だいず	長ねぎ ほうれんそう うめぼし ごぼう にんじん ほしいたけ こんにやく れんこん さやいんげん	ごはん じゃがいも でん粉 さとう こめ油 車ふ(麦)	607 kcal	29.0 g	19.0 g	2.2 g
4	水	カレーうどん(ソフトめん(麦)+カレーなんばん(麦)) 牛乳(乳) だいがくいも	牛乳(乳) ぶた肉	にんにく ほしいたけ にんじん 玉ねぎ	ソフトめん(麦) カレールウ(麦) こめ油 さつまいも さとう ごま 水あめ	690 kcal	22.7 g	17.8 g	2.5 g
5	木	ごはん 牛乳(乳) レバーのなんばんづけ はくさいのみそ汁 オレンジ	牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ とりレバー	玉ねぎ はくさい 長ねぎ こんにやく しょうが オレンジ こまつな	ごはん じゃがいも でん粉 こめ油 さとう ごま	610 kcal	27.1 g	17.6 g	2.1 g
6	金	食パン(乳麦) スライスチーズ(乳) 牛乳(乳) にんじんメンチカツ(麦) ソースかけ ポトフ	牛乳(乳) ウインナー だいず ぶた肉 チーズ(乳)	にんじん 玉ねぎ かぶ キャベツ さやいんげん	パン(乳麦) じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 さとう パン粉(麦) こめ油	735 kcal	30.4 g	31.1 g	3.0 g
9	月	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ シャリアピンソースかけ どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ だいず とり肉	しょうが にんにく にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ 玉ねぎ トマト レモン	ごはん こめ油 じゃがいも バター(乳) でん粉 さとう ラード	593 kcal	24.3 g	18.7 g	1.8 g
10	火	♪ 鹿島小学校 リクエストメニュー ♪ メッセージ♪「みんなが好きなツナごはん、ぶた汁を選びました！おいしく楽しく食べてください！」							
		ツナごはん 牛乳(乳) わかたけしのだ煮 ぶた汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ 油あげ とり肉 まぐろフレーク	にんじん だいこん こんにやく 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ	ごはん じゃがいも でん粉 さとう ラード	663 kcal	28.5 g	25.8 g	2.5 g
12	木	☆ 朝食モデルメニュー ☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立で、日本型食事の理想的な朝ごはんメニューです。							
		麦ごはん 牛乳(乳) なっとう きりぼしだいこんのふくめ煮 さつまいものみそ汁	牛乳(乳) とり肉 みそ とうふ なっとう ぶた肉 さつまあげ	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ ほしいたけ こんにやく きりぼしだいこん さやいんげん	ごはん 大麦 さつまいも さとう こめ油	589 kcal	26.9 g	15.7 g	2.3 g
13	金	バターロールパン(乳麦) 牛乳(乳) かぼちゃコロッケ(麦) わかめとやさいのスープ ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) とり肉 だいず とうふ わかめ ヨーグルト(乳)	にんじん 玉ねぎ とうもろこし えのきたけ かぼちゃ ほうれんそう	パン(乳麦) さとう マーガリン(乳) じゃがいも でん粉 小麦粉(麦) 油 コーンスターチ パン粉(麦) こめ油	681 kcal	25.9 g	25.5 g	2.1 g



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	
16 月	<p>魚食給食 今日の魚食給食は「かながしら」です。廃棄されることの多い「未利用魚」の金頭をむだなくおいしく食べることができるよう、手作りのふりかけにして提供します。</p> <p>ごはん かながしらのふりかけ 牛乳(乳) きんぴらつつみやき ご汁</p>	<p>牛乳(乳) とり肉 とうふ みそ 油あげ だいず かながしら ぶた肉 ゼラチン</p>	<p>にんじん だいこん 玉ねぎ 長ねぎ ごぼう しょうが</p>	<p>ごはん じゃがいも さとう ごま でん粉 ごま油</p>	597 kcal	28.0 g	17.7 g	2.1 g
17 火	<p>ポークカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) やさいのホットサラダ</p>	<p>牛乳(乳) ぶた肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン</p>	<p>にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし もやし キャベツ こまつな</p>	<p>ごはん こめ油 じゃがいも カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦) さとう ごま</p>	622 kcal	21.1 g	20.3 g	2.6 g
18 水	<p>しょうゆラーメン(ちゅうかソフトめん(麦)+しょうゆ味スープ) 牛乳(乳) ぎょうざ(麦)② オレンジ</p>	<p>牛乳(乳) ぶた肉 なると</p>	<p>にんにく しょうが にんじん にら 玉ねぎ 長ねぎ こまつな キャベツ オレンジ</p>	<p>ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 小麦粉(麦) でん粉 さとう 油 ラード</p>	566 kcal	23.1 g	17.1 g	2.6 g
19 木	<p>麦ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 すきやき</p>	<p>牛乳(乳) ぶた肉 やきとうふ さば みそ</p>	<p>ほししいたけ しらたき はくさい 長ねぎ</p>	<p>ごはん 大麦 こめ油 さとう コーンスターチ</p>	607 kcal	27.9 g	21.3 g	2.0 g
20 金	<p>コッペパン(乳,麦) 牛乳(乳)コーヒー マカロニのクリーム煮(乳,麦) 肉だんごスープ</p>	<p>牛乳(乳) ぶた肉 だいず とうふ とり肉 スキムミルク(乳)</p>	<p>ほししいたけ しょうが にんじん 玉ねぎ はくさい こまつな</p>	<p>パン(乳,麦) こめ粉 こめ油 小麦粉(麦) さとう マカロニ(麦) パーム油</p>	614 kcal	28.6 g	19.8 g	2.1 g
24 火	<p>小名浜東小学校 リクエストメニュー♪ メッセージ♪ 「白いごはんにあつとり肉のアップルソースかけをリクエストしました。残さず食べて元気にすごしてください！」</p>							
24 火	<p>ごはん やさいふりかけ 牛乳(乳) とり肉のアップルソースかけ かきたま汁(卵) グレープゼリー</p>	<p>牛乳(乳) ぶた肉 たまご(卵) とり肉 とうふ</p>	<p>にんじん 玉ねぎ こまつな にんにく りんご レモン ぶどう かぼちゃ トマト ほうれんそう</p>	<p>ごはん でん粉 こめ油 さとう じゃがいも 水あめ いりごめ ひえ</p>	658 kcal	31.3 g	19.0 g	2.0 g
25 水	<p>魚食給食 いわき市では毎月7日を「魚食の日」としています。給食でも毎月「常盤もの」を取り入れていきます。今日の魚は「めひかり」です。</p>							
25 水	<p>ごはん 牛乳(乳) めひかりのからあげ② こんにやくのきんぴら なめこだいこんのみそ汁</p>	<p>牛乳(乳) とうふ みそ とり肉 めひかり さつまあげ</p>	<p>だいこん 玉ねぎ 長ねぎ なめこ にんじん こんにやく</p>	<p>ごはん でん粉 こめ油 さとう こめ粉 ごま</p>	571 kcal	26.5 g	15.9 g	1.9 g
26 木	<p>☆ ふくしま健康応援メニュー ☆ 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+おいしい減塩」に取り組んでいます。県民の食の特徴は、野菜不足、塩のとりすぎです。今日は、健康づくりを応援するメニュー「にらのトマトキムチスープ」が登場します。</p>							
26 木	<p>ごはん 牛乳(乳) しろみざかなフライ(麦) にらのトマトキムチスープ オレンジ</p>	<p>牛乳(乳) ぶた肉 こんぶ とうふ だいず ホキ</p>	<p>にんにく しょうが ほししいたけ にんじん だいこん にら 長ねぎ トマト はくさい オレンジ</p>	<p>ごはん ごま油 さとう もち米 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) こめ油</p>	597 kcal	24.2 g	20.7 g	1.8 g
27 金	<p>ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) 肉とやさいのソテー ホワイトシチュー(乳,麦) フィッシュビーンズ</p>	<p>牛乳(乳) とり肉 ほたて ぶた肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) 青のり にぼし だいず</p>	<p>にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ</p>	<p>パン(乳,麦) さとう マーガリン(乳) こめ油 じゃがいも 生クリーム(乳) シチュールウ(乳,麦) でん粉 ごま</p>	689 kcal	31.3 g	25.4 g	2.4 g

※アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称のうしろに()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)

※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。※学校給食では「そば・落花生・くるみ」を使用しておりません。

給食回数 18回 平均栄養価：エネルギー632kcal たんぱく質26.7g 脂質20.7g カルシウム422mg 食塩相当量2.2g

