

★今月の食育目標「食事と健康の関わりを知ろう」★

令和8年2月分 学校給食予定献立表 (中学校)



いわき市立平北部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
* 一汁二菜献立 * 主食(ごはん)に、主菜(肉や魚などのおかず)・副菜(野菜のおかず)・汁物を組み合わせた栄養のバランスをとりやすい献立です。給食にも和食を中心に積極的に取り入れています。								
2 月	ごはん 牛乳(乳) かつおカツ(麦) ひじきのカレー風味 のっぺい汁 	牛乳(乳) 生揚げ ひじき ベーコン 大豆 かつお	こんにゃく にんじん 玉ねぎ パプリカ キャベツ 大根 とうもろこし 枝豆 しょうが	ごはん 里芋 でん粉 三温糖 米油 小麦粉(麦) 砂糖 パン粉(麦)	785 kcal	26.6 g	24.7 g	2.5 g
3 火	食パン(乳、麦) レーズンクリーム(乳) 牛乳(乳) かぼちゃコロッケ(麦) 大麦入り野菜スープ いよかん	牛乳(乳) とり肉 大豆	キャベツ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリ にんにく かぼちゃ いよかん	パン(乳、麦) 米油 大麦 小麦粉(麦) ジャがいも コーンスターチ 砂糖 油 パン粉(麦) レーズンクリーム(乳)	790 kcal	25.6 g	28.2 g	2.3 g
* 季節の行事食献立 * 節分 節分には、豆まきをしたり、ひいらぎの枝にいわしの頭をさしたものを軒下にかざったりして、邪気をはらう風習があります。								
🐟🐟 魚食給食① 🐟🐟 いわき市では、毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食にも、いわき市で水揚げされた魚「常磐もの」を取り入れています。今日は、「いわし」です。								
4 水	ごはん 牛乳(乳) 福豆 いわしの梅煮 切干大根と小松菜の油炒め 豚汁 	牛乳(乳) 豚肉 みそ 豆腐 大豆 さつま揚げ かつお節 いわし 	こんにゃく 長ねぎ にんじん 大根 梅 切干大根 小松菜	ごはん ジャがいも でん粉 三温糖 米油 	784 kcal	36.5 g	22.6 g	2.6 g
5 木	ごはん 牛乳(乳) マーボー厚揚げ(麦) コーンシュウマイ(麦)② わかめと白菜のスープ 	牛乳(乳) 豚肉 わかめ 大豆 みそ 豆腐 たら	白菜 にんじん 長ねぎ もやし しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ グリンピース とうもろこし	ごはん 米油 でん粉 ごま油 大豆油 砂糖 小麦粉(麦) 水あめ ラード パン粉(麦)	700 kcal	25.5 g	18.6 g	2.4 g
🐟🐟 魚食給食② 🐟🐟 今日の「常磐もの」は、「日光」です。								
6 金	ごはん 牛乳(乳) 日光のから揚げ② じゃがいものそぼろ煮 グレープゼリー 	牛乳(乳) とり肉 厚揚げ さつま揚げ 日光 	玉ねぎ にんじん さやいんげん ぶどう	ごはん ジャがいも 米油 砂糖 でん粉 米粉	855 kcal	35.9 g	19.0 g	1.8 g
🐟🐟 魚食給食③ 🐟🐟 今日の「常磐もの」は、「かながしら」です。かながしらのすり身を使って、おいしいふりかけを作ります。								
9 月	ごはん 牛乳(乳) 青じそつくね(麦) かながしらのふりかけ どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 大豆 みそ ひじき とり肉 かながしら 	にんじん もやし とうもろこし 長ねぎ しょうが にんにく しそ 玉ねぎ	ごはん ジャがいも 米油 バター(乳) 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦)	750 kcal	30.6 g	21.4 g	2.5 g
10 火	コッペパン(乳、麦) 大豆[?] (乳) 牛乳(乳) ハートのコロッケ(麦)・ワインソースかけ 白菜のクリームシチュー(乳、麦)	牛乳(乳) ベーコン 大豆 豚肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) 	白菜 にんじん 玉ねぎ グリンピース 	パン(乳、麦) コーンスターチ ジャがいも 生クリーム(乳) 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 米油 大豆チョコ(乳)	946 kcal	29.4 g	39.8 g	2.8 g
🌙 夕食はうす味にしましょう。								
12 木	あんかけラーメン 【中華ソフトめん(麦)+あんかけスープ(卵)】 牛乳(乳) 野菜入りかまぼこ いよかん	牛乳(乳) 豚肉 うずらの卵(卵) いか 大豆 たら	白菜 もやし 小松菜 にんじん たけのこ きくらげ しょうが さやいんげん 玉ねぎ とうもろこし いよかん	中華ソフトめん(麦) 米油 でん粉 ジャがいも 砂糖 ラード	708 kcal	33.3 g	15.1 g	2.9 g
🌙 夕食はうす味にしましょう。								
* 希望こんだて * 平第四小学校 好間中学校								
13 金	ませこみツナごはん(減量ごはん) 牛乳(乳) とり肉のからあげ② 卵スープ(卵) チョコクレープ	牛乳(乳) 卵(卵) とり肉 まぐろフレーク 大豆 豆乳 	玉ねぎ にんじん 干しいたけ ほうれん草 しょうが	ごはん でん粉 米油 砂糖 水あめ 菜種油 ココア 米粉	877 kcal	37.8 g	34.5 g	2.8 g
🌙 夕食はうす味にしましょう。								

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 味付けのり 牛乳(乳) とんかつの卵とじ(卵、麦) みそけんちん汁 一口桃ゼリー	牛乳(乳) 豆腐 大豆 みそ 卵(卵) 豚肉 寒天 のり	にんじん 長ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく 玉ねぎ みつば 桃 りんご レモン	ごはん じゃがいも 米油 三温糖 でん粉 小麦粉(麦) パン粉(麦) 砂糖	811 kcal	31.9 g	25.7 g	2.7 g
17	火	ごはん 牛乳(乳) 厚揚げと冬野菜のみそマヨ焼き たぬき汁 ひじきとツナの佃煮	牛乳(乳) さつま揚げ 油揚げ 大豆 みそ まぐろフレーク ひじき	こんにゃく にんじん えのきたけ 長ねぎ 玉ねぎ しょうが 白菜	ごはん でん粉 大豆油 マヨネーズ ごま 砂糖 植物性チーズ	716 kcal	23.6 g	23.7 g	2.4 g
18	水	ポークカレーライス(乳、麦) <麦ごはん> 牛乳(乳) ブロッコリーソテー ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) 豚肉  ベーコン ヨーグルト(乳)	玉ねぎ にんじん グリンピース トマト しょうが ブロッコリー にんにく キャベツ とうもろこし	ごはん 大麦 じゃがいも カレールウ(乳、麦) 米油 オリーブオイル ハヤシルウ(麦)	900 kcal	31.2 g	26.4 g	2.9 g
19	木	ごはん 牛乳(乳) 小魚 一汁二菜献立 とり肉のマーマレード焼き れんこんとツナのホットサラダ 大根のみそ汁 かみかみメニュー	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ  大豆 みそ とり肉 まぐろフレーク 青のり 片口いわし	大根 ほうれん草 れんこん キャベツ にんじん ブロッコリー にんにく	ごはん マヨネーズ マーマレード 砂糖	729 kcal	34.2 g	22.9 g	2.3 g
20	金	 ムリなくおいしく減塩献立 【ふくしま健康応援メニュー】 雑穀ごはん 牛乳(乳)・コーヒー味 子持ししゃもからあげ② かみかみメニュー にらのトマトキムチスープ	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。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福島県産のにらやいわき市産のトマトなどの地場産物を使用して提供します。	にんにく しょうが 白菜 干しいたけ 玉ねぎ にんじん りんご トマト 長ねぎ にら	ごはん はと麦 もちきび 黒米 発芽玄米 高きび 大麦 アマノ江 ごま油 砂糖 でん粉 米油	698 kcal	25.6 g	20.7 g	1.7 g
24	火	ドッグパン(乳、麦) 牛乳(乳) チリコンカン 白菜とコーンのクリームスープ(乳、麦) 豆乳パンナコッタ	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ほたて 豚肉 ベーコン 豚レバー 大豆 豆乳	玉ねぎ とうもろこし 白菜 にんじん にんにく グリンピース みかん	パン(乳、麦) さとう パーム油 バター(乳) 小麦粉(麦) 米油 コーンスターチ 生クリーム(乳) 米粉 水あめ 油	790 kcal	36.4 g	26.9 g	2.7 g
25	水	ごはん 牛乳(乳) 一汁二菜献立 ほっけの昆布しょうゆ焼き ご汁 れんこんのみそ金平 かみかみメニュー	牛乳(乳) 大豆 豚肉 とり肉 油揚げ 豆腐 みそ ほっけ	長ねぎ にんじん トマト  れんこん ごぼう	ごはん じゃがいも 米油 三温糖 砂糖 水あめ	744 kcal	36.1 g	18.9 g	2.5 g
26	木	けんちんうどん 【ソフトめん(麦)+けんちんかけ汁】 牛乳(乳) 笹かまのいそべあげ いちごとみかんのゼリー	牛乳(乳) とり肉 油揚げ みそ 笹かま 青のり 寒天	白菜 大根 長ねぎ こんにゃく にんじん ごぼう いちご みかん オレンジ	ソフトめん(麦) 里芋 米油 ごま油 でん粉 砂糖 水あめ	731 kcal	31.0 g	14.9 g	2.5 g
27	金	ごはん 牛乳(乳) 一汁二菜献立 納豆 車麩の煮しめ(麦)  小松菜のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ 大豆 とり肉 納豆	小松菜 ごぼう にんじん れんこん こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	ごはん じゃがいも 車麩(麦) 三温糖 米油 砂糖	736 kcal	32.7 g	18.4 g	2.5 g
給食回数：18回 エネルギー：781kcal たんぱく質：31.3g 脂質：23.5g カルシウム：425mg 食塩相当量：2.5g									

◎アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称の後ろに()で表記しています。

卵…(卵) 牛乳…(乳) 小麦…(麦) えび…(え) かに…(か)

※「そば」「落花生」「くるみ」を含む食品は使用していません。

◎納入事情により、献立内容を変更する場合があります。◎はしは毎日持ち帰り、清潔なものを使いましょう。

◎いわき市のホームページで、過去の献立表や給食レシピを掲載していますので、ぜひご覧ください。

☆今月の地場産物(予定)☆

いわき市産 長ねぎ、白菜、みつば、いわし、かながしら、目光

福島県内産 もやし、にら、大根、豚肉、卵、桃

※豆腐・油揚げ・こんにゃくは地元の業者さんに作っていただいています。

また、野菜もなるべく地元のものを優先して納品していただいています。

