

★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 (小学校)



日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体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	<p>*季節の行事食こんだて* 節分</p> <p>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。</p> <p>ごはん 牛乳(乳) ふくまめ いわしのつめに ぶた汁</p> <p>かみかみメニュー</p>	<p>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。</p> <p>牛乳(乳) ぶた肉 とうふ だいず みそ いわし</p>	<p>こんにゃく 長ねぎ にんじん だいこん うめ</p>	<p>ごはん ジャがいも でんぷん さんおんとう</p>	565 kcal	26.4 g	18.0 g	1.8 g
3	火	<p>*一汁二菜こんだて* 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。</p> <p>ごはん 牛乳(乳) マーボーあつあげ(麦) コーンシュウマイ(麦) わかめとはくさいのスープ</p>	<p>牛乳(乳) ぶた肉 わかめ だいず みそ とうふ たら</p>	<p>はくさい 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 ほししいたけ グリーンピース とうもろこし</p>	<p>ごはん こめ油 でんぷん ごま油 だいず油 さとう こむぎこ(麦) 水あめ ラード パンこ(麦)</p>	538 kcal	21.0 g	15.9 g	1.8 g
4	水	<p>コッパン(乳、麦) だいず(乳) 牛乳(乳) ハートのコロッケ(麦)・ワインソースかけ はくさいのクリームシチュー(乳、麦)</p>	<p>牛乳(乳) ベーコン だいず ぶた肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳)</p>	<p>はくさい にんじん 玉ねぎ グリンピース</p>	<p>パン(乳、麦) コーンスターチ ジャがいも なまクリーム(乳) こむぎこ(麦) でんぷん さとう こめ油 だいずチョコ(乳)</p>	770 kcal	23.8 g	32.5 g	2.4 g
5	木	<p>魚食給食② 今日の「常磐もの」は、「めひかり」です。</p> <p>ごはん 牛乳(乳) めひかりのからあげ ジャがいものそぼろに いよかん</p> <p>かみかみメニュー</p>	<p>牛乳(乳) とり肉 あつあげ さつまあげ めひかり</p>	<p>玉ねぎ にんじん さやいんげん いよかん</p>	<p>ごはん ジャがいも こめ油 さとう でんぷん こめこ</p>	681 kcal	31.0 g	17.6 g	1.4 g
6	金	<p>ポークカレーライス(乳、麦) (むぎごはん) 牛乳(乳) ブロッコリーソテー ヨーグルト(乳)</p>	<p>牛乳(乳) ぶた肉 ベーコン ヨーグルト(乳)</p>	<p>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</p>	<p>ごはん 大むぎ ジャがいも カレールウ(乳、麦) こめ油 オリーブオイル ハヤシルウ(麦)</p>	707 kcal	27.0 g	21.8 g	2.6 g
9	月	<p>ごはん 牛乳(乳) とんかつのたまご(卵、麦) みそけんちゃん汁 ひとくちももゼリー</p>	<p>牛乳(乳) とうふ だいず みそ たまご(卵) ぶた肉 かんてん</p>	<p>にんじん 長ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく 玉ねぎ みつば もも りんご レモン</p>	<p>ごはん ジャがいも こめ油 さんおんとう でんぷん こむぎこ(麦) パンこ(麦) さとう</p>	598 kcal	25.0 g	17.8 g	2.0 g
10	火	<p>ごはん 牛乳(乳) とり肉のマーマレードやき れんこんとツナのホットサラダ だいこんのみそ汁</p> <p>一汁二菜こんだて かみかみメニュー</p>	<p>牛乳(乳) とうふ 油あげ だいず みそ とり肉 まぐろフレーク</p>	<p>だいこん ほうれんそう れんこん キャベツ にんじん ブロッコリー にんにく</p>	<p>ごはん マヨネーズ マーマレードジャム</p>	577 kcal	27.9 g	20.2 g	2.0 g
12	木	<p>*希望こんだて* 平第四小学校 好間中学校</p> <p>ませこみツなごはん(げんりょうごはん) 牛乳(乳) とり肉のからあげ② たまごスープ(卵) チョコレープ</p>	<p>牛乳(乳) たまご(卵) とり肉 まぐろフレーク だいず とうにゅう</p>	<p>玉ねぎ にんじん ほししいたけ ほうれんそう しょうが</p>	<p>ごはん でんぷん こめ油 さとう 水あめ なたね油 ココア こめこ</p>	742 kcal	32.3 g	31.0 g	2.4 g
13	金	<p>あんかけラーメン 【ちゅうかつめん(麦)+あんかけスープ】 牛乳(乳) やさい入りかまぼこ アセロラゼリー</p>	<p>牛乳(乳) ぶた肉 いか だいず たら</p>	<p>はくさい もやし こまつな 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 アセロラ</p>	<p>ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 でんぷん ジャがいも さとう ラード</p>	548 kcal	25.0 g	12.0 g	2.6 g

日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体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	ごはん 牛乳(乳) けんさんつくね(麦) ひじきのカレー(とうもろこし) のっぺい汁 <small>一汁二菜こんだて かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) なまあげ ひじき ベーコン とり肉 だいず	こんにゃく にんじん 玉ねぎ パプリカ キャベツ だいこん とうもろこし えだまめ	ごはん さといも でんぷん さんおんとう こめ油 こむぎこ(麦) さとう パンこ(麦)	573 kcal	21.0 g	19.4 g	1.8 g
17	火	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー味 なっとう くるまぶ(の)にしめ(麦) こまつなのみそ汁 	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ だいず とり肉 なっとう	こまつな ごぼう にんじん れんこん 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 くるまぶ(麦) さんおんとう こめ油 さとう	599 kcal	25.9 g	15.8 g	2.2 g
18	水	食パン(乳,麦) アプリコットジャム 牛乳(乳) かぼちゃコロッケ(麦) 大むぎ入りやさいスープ とうにゅうパンナコッタ	牛乳(乳) とり肉 だいず とうにゅう	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 みかん	パン(乳,麦) こめ油 大むぎ こむぎこ(麦) じゃがいも コーンスターチ さとう 油 パンこ(麦) アプリコットジャム	620 kcal	21.4 g	20.2 g	1.8 g
19	木	 ムリなくおいしく減塩献立 【ふくしま健康応援メニュー】	ふくしまけん 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外マトなどの地場産物を使用して提供します。						
		ざっくごごはん あじつけのり 牛乳(乳) こもちししゃもからあげ② <small>かみかみメニュー</small> にらのトマトキムチスープ	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ  こもちししゃも のり	にんにく しょうが はくさい ほししいたけ 玉ねぎ にんじん りんご トマト 長ねぎ にら	ごはん 大むぎ もちぎび かりん粉 はつがげんまい くらまい はとむぎ たかきび ごま油 さとう でんぷん こめ油	547 kcal	23.5 g	19.4 g	1.6 g
20	金	ごはん 牛乳(乳) あつあげとふゆやさいのみそマヨやき たぬき汁 ひじきとツナのつくだに	牛乳(乳) さつまあげ みそ 油あげ だいず あつあげ 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 しょうが はくさい	ごはん でんぷん だいず油 マヨネーズ ごま さとう しょくぶつせいチーズ	589 kcal	20.2 g	22.5 g	2.1 g
24	火	ごはん 牛乳(乳) ねぎの油みそ ほっけのこんぶしょうゆやき ご汁	牛乳(乳) だいず ぶた肉 油あげ とうふ みそ ほっけ	長ねぎ にんじん  はくさい トマト	ごはん じゃがいも こめ油 さんおんとう さとう 水あめ	555 kcal	28.1 g	16.7 g	1.9 g
25	水	コッペパン(乳,麦) レーズ ソクリーム(乳) 牛乳(乳) コーンたっぷりフライ(乳,麦) ミネストローネ いよかん 	牛乳(乳) ベーコン だいず とうにゅう ゼラチン	にんじん 玉ねぎ セロリ えだまめ トマト にんにく とうもろこし いよかん	パン(乳,麦) リーフオイル でんぷん じゃがいも パーム油 マーガリン(乳) コーンフラワー こむぎこ(麦) さとう ライムぎこ こめ油 油 こめこ パンこ(乳,麦) レーズ ソクリーム(乳)	709 kcal	22.7 g	30.9 g	2.0 g
26	木	  魚食給食③   今日の「常盤もの」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。	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ  だいず 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 じゃがいも こめ油 バター(乳) さとう こむぎこ(麦) でんぷん パンこ(麦)	619 kcal	27.7 g	20.7 g	2.0 g
27	金	けんちゃんうどん 【ソフトめん(麦)+けんちゃんかけ汁】 牛乳(乳) ささかまのいそべあげ いちごとみかんのゼリー	牛乳(乳) とり肉 油あげ みそ ささかま 青のり かんてん	はくさい だいこん 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) さといも こめ油 ごま油 でんぷん さとう 水あめ	577 kcal	25.1 g	14.0 g	2.1 g

給食回数：18回 エネルギー：616kcal たんぱく質：25.3g 脂質：20.4g カルシウム：374mg 食塩相当量：2.0g

◎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。

たまご…(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、はくさい、いわし、かながしら、めひかり、こまつな
福島県内産 もやし、にら、だいこん、ぶた肉、とり肉、たまご、もも

※豆腐・油あげ・こんにゃくは地元の業者さんによっていただいています。

また、野菜もなるべく地元のを優先して納品していただいています。

