



令和8年2月分 学校給食予定献立表(中学校)

今月の食育目標

食事と健康の関りを知ろう(食べる力)

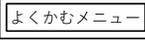
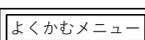
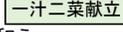
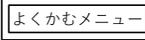
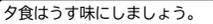
2月の地場産物(予定):ごはん・牛乳・豚肉・いわし・目光・かながしら・卵・豆腐・油揚げ・納豆・こんにやく・なめこ・干しいたけ
もやし・長ねぎ・大根・にら・トマト・ほうれん草・ミニトマト・りんご



平南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	エネルギーになる食品							
						エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量				
2	月	季節の行事食献立 *節分*	2月3日は節分です。節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目です。節分には、「鬼は外」「福は内」のかけ声とともに豆をまいたり、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、災いや邪気をはらう風習があります。										
		魚食給食 <いわし>	毎月7日の「魚食の日」にちなんで、「常盤もの」を給食に取り入れています。今日は「いわし」です。梅干しと一緒に煮ることで、魚臭さが減り、さっぱりした味わいです。										
		ごはん 牛乳(乳) いわしの梅煮 こんにやくの金平 なめこと野菜のみそ汁 黒糖福豆(麦)	牛乳(乳) 豆腐 みそ 豚肉 さつまい揚げ いわし 大豆	にんじん なめこ キャベツ 長ねぎ 小松菜 ごぼう こんにやく さやいんげん 梅干し	ごはん 米油 砂糖 ごま でん粉 小麦粉(麦) 油	夕食はうす味にしましょう。 726 kcal	31.7 g	19.9 g	2.9 g				
3	火	食パン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) コロッケ(麦)・ソースかけ 野菜スープ	牛乳(乳) とり肉 大豆 豚肉	にんじん 玉葱 もやし ほうれん草 いちご	パン(乳,麦) 小麦粉(麦) でん粉 コーンフラワー じゃがいも 砂糖 水あめ ラード パン粉(麦) 米油	夕食はうす味にしましょう。 719 kcal	25.1 g	23.5 g	2.9 g				
4	水	チキントマトカレーライス(麦)<ごはん> 牛乳(乳) 小松菜とウインナーのソテー	牛乳(乳) とり肉 豚レバー 豆乳 ウインナー	にんにく しょうが 玉ねぎ トマト マッシュルーム かぼちゃ りんご にんじん とうもろこし 小松菜	ごはん 米油 じゃがいも カレールー(麦) 砂糖	夕食はうす味にしましょう。 806 kcal	26.9 g	25.7 g	3.1 g				
5	木	ごはん 牛乳(乳) 肉団子のトマトソースかけ②(麦) 八宝菜(卵) オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 いか かまぼこ かきエキス うずら卵(卵) 大豆 とり肉	しょうが 干しいたけ にんじん たけのこ 玉ねぎ もやし キャベツ さやいんげん りんご トマト オレンジ	ごはん 米油 でん粉 ごま油 砂糖 菜種油 パン粉(麦)	763 kcal	33.7 g	20.3 g	2.6 g				
6	金	魚食給食 <目光>	毎月7日の「魚食の日」にちなんで、「常盤もの」を給食に取り入れています。今日は、市の魚になっている「目光」です。身がフワツとしていておいしいですよ。										
		麦ごはん 牛乳(乳) 目光の唐揚げ② 切り干し大根と小松菜の油炒め のつべい汁	牛乳(乳) 生あげ めひかり ぶた肉 さつまあげ かつおぶし	ほしいたけ にんじん だいこん こんにやく きりぼしだいこん こまつな	ごはん 大麦 さといも でんぷん こめこ こめ油 さとう	717 kcal	28.9 g	17.7 g	2.3 g				
9	月	ごはん 牛乳(乳) とり肉のみそマヨネーズやき ためき汁 ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) 油あげ さつまあげ とり肉 みそ ヨーグルト(乳)	にんじん こんにやく えのきたけ しょうが 長ねぎ	ごはん でんぷん ノンエッグマヨネーズ	715 kcal	30.3 g	20.5 g	2.3 g				
10	火	季節の行事食献立 *バレンタイン*	2月14日のバレンタインデーにちなんで、チョコクリームやハート型のハンバーグが出ます♡♡										
		コッペパン(乳,麦) 大豆チョコ(乳) 牛乳(乳) ハートのハンバーグ・米粉デミグラスソースかけ ジュリエンスープ	牛乳(乳) 豚肉 とり肉 大豆 豆乳	にんじん セロリ 玉ねぎ キャベツ ピーマン パセリ しょうが トマト にんにく マッシュルーム	パン(乳,麦) じゃがいも でん粉 砂糖 油 パーム油 ラード 米粉 大豆チョコ(乳)	夕食はうす味にしましょう。 747 kcal	29.5 g	31.5 g	2.8 g				
12	木	ごはん 牛乳(乳) 親子煮(卵) 豚汁 レモンソーダゼリー	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ とり肉 なた 卵(卵)	にんじん 大根 こんにやく 玉ねぎ 長ねぎ さやえんどう りんご レモン	ごはん じゃがいも 砂糖	夕食はうす味にしましょう。 727 kcal	29.2 g	15.6 g	2.9 g				
13	金	みそラーメン(中華ソフトめん(麦)+みそ味スープ) 牛乳(乳) 揚げ餃子②(麦) いもけんぴ小魚	牛乳(乳) 豚肉 大豆 みそ かつくちいわし	にんにく しょうが にんじん もやし とうもろこし キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ にら	中華ソフトめん(麦) 米油 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ラード さつまいも 水あめ	夕食はうす味にしましょう。 790 kcal	33.2 g	21.9 g	3.1 g				



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) あじのさんが焼き・青菜あんかけ 豚肉のうま煮 	牛乳(乳) 豚肉 厚揚げ 凍り豆腐 大豆 あじ みそ	干しいたけ にんじん こんにやく 玉ねぎ さやえんどう ごぼう たけのこ 長ねぎ しょうが なめこ ほうれん草	ごはん 米油 砂糖 でん粉 ラード	791 kcal	36.4 g	22.4 g	2.5 g
17 火	食パン(乳,麦) キャラメルクリーム(乳) 牛乳(乳) スラッピージョー レンズ豆入り野菜スープ ぶどうゼリー 	牛乳(乳) とり肉 レンズ豆 豚肉 豚レバー 豆乳 練乳(乳)	にんにく にんじん セロリ 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ ピーマン ぶどう	パン(乳,麦) 米油 コーンスターチ 米粉 でん粉 砂糖 水あめ	709 kcal	32.0 g	17.1 g	2.6 g
18 水	発芽米入りごはん 牛乳(乳) さばの昆布しょうゆ焼き とり塩肉じゃが  	牛乳(乳) とり肉 さば	にんじん 玉ねぎ こんにやく 枝豆 トマト りんご	ごはん 発芽胚芽米 米油 じゃがいも 砂糖 水あめ 	799 kcal	31.7 g	24.9 g	2.2 g
19 木	 魚食給食 <かながしら> 		毎月7日の「魚食の日」にちなんで、「常盤も」を給食に取り入れています。今日は「かながしら」です。ほぐした身を味つけし、ふりかけにしました。ごはんのにせて食べましょう。					
	ごはん 牛乳(乳) とり肉の昆布茶揚げ② ミノトマト② かながしらのふりかけ みそけんちん汁 	牛乳(乳) 豆腐 みそ かながしら とり肉	ごぼう にんじん 大根 板こんにやく 長ねぎ 小松菜 しょうが ミノトマト 	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖 でん粉	777 kcal	32.0 g	25.3 g	2.4 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】		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♪					
	ごはん 牛乳(乳) にんじんメンチカツ(麦) ほうれん草の磯香和え にらのトマトキムチスープ 	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 かつお節 のり 大豆	にんにく しょうが 干しいたけ にら 玉ねぎ にんじん 白菜 トマト りんご 長ねぎ もやし ほうれん草	ごはん ごま油 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油 	765 kcal	30.6 g	25.5 g	2.3 g
24 火	コッペパン(乳,麦) 牛乳(乳) ウインナー②・ケチャップソースかけ 白菜のクリームシチュー(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 ほたてエキス スキムミルク(乳) 豆乳 ウインナー	にんじん 玉ねぎ 白菜 	パン(乳,麦) じゃがいも 小麦粉(麦) 砂糖 油 生クリーム(乳) でん粉	795 kcal	31.2 g	31.5 g	2.7 g
25 水	リクエストメニュー ★ 平第五小学校・高久小学校 ★		「残さずおいしく食べて、おなかを満たしましょう！」(平第五小学校より) 「みんなが大好きなツナごはんです。春巻きはしっかりとんで食べるほど、うま味が口の中に広がります。味わって食べましょう！」(高久小学校より)					
	混ぜ込みツナごはん 牛乳(乳)・コーヒー味 野菜春巻き(麦) わかめと卵のスープ(卵) 	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) わかめ マグロオイルフレーク 大豆	にんじん 玉ねぎ とうもろこし キャベツ たけのこ にら にんにく 干しいたけ 	ごはん でん粉 砂糖 小麦粉(麦) 春雨 ごま油 菜種油 ラード 米油	840 kcal	 夕食はうす味にしましょう。 28.3 g 29.4 g 3.1 g		
26 木	一汁二菜献立		一汁二菜は、ごはんなどの主食に、主菜(肉や魚などのおかず)・副菜(やさいのおかず)・汁物を組み合わせた栄養のバランスのとおりやすい献立です。					
	ごはん 牛乳(乳) 県産大豆の納豆 車ふの煮しめ(麦) ほうれん草と油揚げのみそ汁 	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ わかめ とり肉 納豆	もやし ほうれん草 ごぼう れんこん 干しいたけ にんじん こんにやく さやいんげん	ごはん じゃがいも 米油 ふ(麦) 砂糖 	735 kcal	33.7 g	18.5 g	2.6 g
27 金	かけうどん(ソフトめん(麦)+菜の花入りしょうゆかけ汁) 牛乳(乳) かぼちゃチーズフライ(乳,麦) いよかん 	牛乳(乳) とり肉 なた 大豆 チーズ(乳)	干しいたけ にんじん 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ 菜の花 かぼちゃ いよかん 	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) マーガリン(乳) 米粉 米油	794 kcal	 夕食はうす味にしましょう。 32.5 g 21.5 g 3.1 g		
*給食回数18回 *平均栄養価 エネルギー:762kcal たんぱく質:30.9g 脂質:22.9g カルシウム:419mg 食塩:2.7g								

※いわき市の学校給食では、そば・落花生・くるみを含む食品は使用していません。また、アレルギー物質を含む献立・食品には、名前の後ろに()で記載しています。卵(卵)牛乳(乳)小麦(麦)えび(え)かに(か)

※海そう類は、海洋生物(小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。 ※納入事情により、献立内容を変更する場合があります。

※はしは忘れずに持ち帰り、清潔なものを使いましょう。また、はしの長さが短すぎる生徒が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。

◎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。 



(いわき市学校給食献立HP)

