



# 令和8年2月分 学校給食予定献立表(小学校)

2月の地場産物(予定):ごはん・牛乳・ぶた肉・いわし・めひかり・かながしら・たまご・とうふ・油あげ・なっとう・こんにやく・なめこ・干しいたけ  
もやし・長ねぎ・だいこん・にら・トマト・ほうれんそう・ミニトマト・りんご

今月の食育目標

食事と健康の関わりを知ろう(食べる力)

平南部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
2	月	ごはん 牛乳(乳) とり肉のこんぶちやあげ ミニトマト はるさめととうふのスープ	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ とり肉	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ほうれんそう ミニトマト	ごはん でんぷん はるさめ ごま油 こめ油	573 kcal	22.4 g	21.4 g	1.7 g
3	火	季節の行事食献立 * 節分 * 魚食給食 <いわし> ごはん 牛乳(乳) いわしのうめ煮 こんにやくのきんぴら なめことやさいのみそ汁 こととうふくまめ(麦)	牛乳(乳) とうふ みそ とり肉 さつまあげ いわし だいず	にんじん なめこ キャベツ 長ねぎ こまつな ごぼう こんにやく さやいんげん うめぼし	ごはん こめ油 さとう ごま でんぷん こむぎ(麦) 油	573 kcal	26.2 g	17.4 g	2.4 g
4	水	季節の行事食献立 * バレンタイン * コッペパン(乳,麦) だいずチョコ(乳) 牛乳(乳) ハートのハンバーグ・こめこデミグラスソースかけ ジュリエンスープ	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 だいず とうにゆう	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 でんぷん さとう 油 パーム油 ラード こめこ だいずチョコ(乳)	612 kcal	23.7 g	27.2 g	2.2 g
5	木	一汁二菜献立 ごはん 牛乳(乳) けんさんだいずのなっとう 車ふの煮しめ(麦) わかめと油あげのみそ汁	牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ わかめ とり肉 なっとう	もやし ごぼう れんこん ほしいたけ にんじん こんにやく さやいんげん	ごはん じゃがいも こめ油 ふ(麦) さとう	557 kcal	26.2 g	15.2 g	2.0 g
6	金	ごはん 牛乳(乳) 肉だんごのトマトソースかけ②(麦) はっぽうさい オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 いか かまぼこ かきエキス だいず とり肉	しょうが ほしいたけ 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 こめ油 でんぷん ごま油 さとう なたね油 パン(麦)	605 kcal	28.1 g	16.6 g	2.3 g
9	月	魚食給食 <めひかり> ごはん 牛乳(乳) めひかりのからあげ② きりぼしだいこんとこまつなの油いため のっぺい汁	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 さとも でんぷん こめこ こめ油 さとう	573 kcal	24.6 g	16.2 g	1.7 g
10	火	ごはん 牛乳(乳) おやこ煮(卵) とん汁 ぶどうゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ とり肉 なた たまご(卵)	にんじん だいこん こんにやく 玉ねぎ 長ねぎ さやえんどう ぶどう	ごはん じゃがいも さとう	577 kcal	24.7 g	14.0 g	2.3 g
12	木	みそラーメン(ちゅうかソフトめん(麦)+みそ味スープ) 牛乳(乳) あげぎょうざ②(麦) いもけんぴござかな	牛乳(乳) ぶた肉 だいず みそ かたくちいわし	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	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 こむぎ(麦) でんぷん さとう ラード さつまいも 水あめ	574 kcal	25.3 g	16.7 g	2.4 g
13	金	魚食給食 <かながしら> むぎごはん 牛乳(乳) しのだ煮 かながしらのふりかけ みそけんちん汁 ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) とうふ みそ 油あげ かながしら とり肉 ヨーグルト(乳)	ごぼう にんじん だいこん こんにやく 長ねぎ こまつな しょうが たけのこ	ごはん おおむぎ こめ油 じゃがいも でんぷん さとう ラード	597 kcal	24.1 g	17.8 g	2.0 g

日	曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだのちよ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	 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) ほうれんそうのいそかあえ にらのトマトキムチスープ	牛乳(乳) ぶた肉 とろふ かつおぶし のり だいず	にんにく しょうが ほししいたけ にら 玉ねぎ にんじん はくさい トマト りんご 長ねぎ もやし ほうれんそう	ごはん ごま油 さとう こむぎこ(麦) でんぶん パンこ(麦) こめ油	586 kcal	24.2 g	20.8 g	1.9 g
17	火	はつがまい入りごはん 牛乳(乳) さばのこんぶしょうゆやき とりしお肉じゃが りんご	牛乳(乳) とり肉 さば	にんじん 玉ねぎ こんにやく えだまめ トマト りんご	ごはん はつがまいがまい こめ油 じゃがいも さとう 水あめ	624 kcal	25.7 g	21.2 g	1.8 g
18	水	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 レンズまめ入りやさいスープ	牛乳(乳) とり肉 レンズまめ ぶた肉 とうにゅう れんにゅう(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	パン(乳,麦) こめ油 コーンスターチ こめこ でんぶん さとう 水あめ	550 kcal	26.3 g	15.1 g	2.1 g
19	木	チキントマトカレーライス(麦)〈ごはん〉 牛乳(乳) こまつなとウインナーのソテー	牛乳(乳) とり肉 とうにゅう 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 こまつな	ごはん こめ油 じゃがいも カレールウ(麦) さとう	626 kcal	21.9 g	21.0 g	2.4 g
20	金	ごはん 牛乳(乳) とり肉のみそマヨネーズやき ためき汁 はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) 油あげ さつまあげ とり肉 みそ	にんじん こんにやく えのきたけ しょうが 長ねぎ レモン	ごはん でんぶん ノンエッグマヨネーズ 水あめ はちみつ	598 kcal	23.2 g	15.9 g	2.0 g
24	火	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)							
		まぜこみツナごはん 牛乳(乳)・コーヒー味 やさいはるまき(麦) わかめとたまごのスープ(卵)	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) わかめ マグロオイルフレーク だいず	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 ほししいたけ	ごはん でんぶん さとう こむぎこ(麦) はるさめ ごま油 なたね油 ラード こめ油	646 kcal	22.8 g	23.4 g	2.5 g
25	水	コッペパン(乳,麦) 牛乳(乳) ウインナー・ケチャップソースかけ はくさい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) とうにゅう ウインナー	にんじん 玉ねぎ はくさい	パン(乳,麦) じゃがいも こむぎこ(麦) さとう 油 なまクリーム(乳) でんぶん	631 kcal	24.9 g	25.8 g	2.3 g
26	木	かけうどん(ソフトめん(麦)+な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 だいず チーズ(乳)	ほししいたけ にんじん 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ なの花 かぼちゃ いよかん	ソフトめん(麦) こむぎこ(麦) でんぶん さとう パンこ(麦) マーガリン(乳) こめこ こめ油	582 kcal	25.3 g	16.4 g	2.5 g
27	金	ごはん 牛乳(乳) あじのさんがやき・あおなあんかけ ぶた肉のうま煮	牛乳(乳) ぶた肉 あつあげ こおりとうふ だいず あじ みそ	ほししいたけ 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 ほうれんそう	ごはん こめ油 さとう でんぶん ラード	597 kcal	28.8 g	17.5 g	2.1 g
*給食回数18回 *平均栄養価 エネルギー:593kcal たんぱく質:24.9g 脂質:18.9g カルシウム:376mg 食塩:2.1g									

※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児童が見られます。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)

