

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：食事と健康の関わりを知ろう

はしは、毎日持って帰りましょう。次の日も、忘れずに持ってきましょう。

四倉学校給食共同調理場

日	曜	献立名	体をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーのもとになる食品	たんぱく質	たんぱく質	脂質	食塩相当量
<p>☆☆ 行事食「節分献立」☆☆ & 魚食給食①「いわし」</p> <p>明日の2月3日は節分です。節分には、ひいらぎの枝に焼いたいわしの頭をさしたものを軒先に飾ったり、豆まきをしたりして、「鬼(災い)を追い払い、無病息災を願う風習があります。常磐ものの「いわしの梅煮」と大豆を使った「五目豆」を食べて、心の鬼を追い出しましょう！ *今回の常磐ものは「いわし」です。今月は魚食給食が3回登場します。</p>									
2	月	ごはん 牛乳(乳) いわしの梅煮 五目豆 すまし汁	牛乳(乳) とり肉 なると 豆腐 いわし 大豆	にんじん しめじ えのきたけ みつば 長ねぎ ごぼう うめ こんにゃく れんこん 枝豆	ごはん 米油 砂糖 でん粉	737 kcal	36.8 g	19.9 g	2.9 g
3	火	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・みそケチャップソースかけ 昆布とツナの煮びたし じゃがいもと大根のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ まぐろオイルフレーク こんにゃく 大豆 豚肉 とり肉	ほうれん草 玉ねぎ 大根 にんじん もやし キャベツ 小松菜	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 ラード	743 kcal	29.9 g	21.9 g	2.7 g
4	水	ごはん 牛乳(乳) いかメンチカツ(麦) ひじきの油炒め たぬき汁	牛乳(乳) さつまいも揚げ 油揚げ ひじき とり肉 大豆 いか	こんにゃく にんじん 大根 えのきたけ 長ねぎ しょうが さやいんげん キャベツ にんにく	ごはん でん粉 砂糖 米油 小麦粉(麦) パン粉(麦)	795 kcal	28.3 g	26.1 g	2.6 g
5	木	カレーうどん〈ソフトめん(麦)+カレー南蛮〉 牛乳(乳) キャベツのソテー グレープゼリー	牛乳(乳) 豚肉 ベーコン	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ ほうれん草 にんにく しょうが とうもろこし もやし キャベツ こまつな ぶどう	ソフトめん(麦) 米粉カレールウ 米油 でん粉 米粉 砂糖	793 kcal	34.0 g	17.9 g	2.7 g
6	金	コッペパン(乳、麦) ふくしまももジャム 牛乳(乳) 野菜コロッケ(麦)・ワインソースかけ ひき肉ともやしのソテー 根菜のスープ	牛乳(乳) とり肉 大豆	玉ねぎ にんじん 大根 セロリ にんにく パセリ ピーマン もやし キャベツ さやいんげん とうもろこし	パン(乳、麦) ももジャム じゃがいも 米油 米粉 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦)	821 kcal	28.6 g	27.2 g	2.9 g
<p>☆☆ ふくしま健康応援メニュー！「にら」☆☆ & 魚食給食②「目光」</p> <p>「ふくしま健康応援メニュー」は、福島県の旬の野菜を使い、減塩(うす味)に気を付けて考えたメニューです。県内の学校給食や食堂などで提供されます。今回は、旬の「にら」にうまみたっぷりのトマト(いわき市産)とキムチを加えたスープです。 *今回の常磐ものは「目光」です。</p>									
9	月	ごはん 牛乳(乳) 目光の唐揚げ② ブロッコリーのおかかマヨネーズあえ にらとトマトのキムチスープ	牛乳(乳) 豚肉 高野豆腐 豆腐 まぐろオイルフレーク かつお節 目光	にんにく しょうが にんじん 大根 にら 長ねぎ トマト 白菜 とうもろこし ブロッコリー	ごはん 砂糖 ごま油 ノンエッグマヨネーズ でん粉 米粉 米油	746 kcal	30.1 g	23.2 g	1.4 g
10	火	ごはん 牛乳(乳) にんじんメンチカツ(麦) 切り干し大根のナムル 白菜のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ ハム 大豆 豚肉	玉ねぎ えのきたけ 白菜 もやし 切り干し大根 にんじん 小松菜	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油	753 kcal	28.5 g	23.1 g	2.5 g
11	水	建国記念の日							
12	木	チキンカレーライス〈麦ごはん+チキンカレー〉 牛乳(乳) ツナと野菜のソテー はっさく	牛乳(乳) とり肉 大豆 まぐろオイルフレーク	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく とうもろこし キャベツ はっさく	ごはん 大麦 じゃがいも 米粉カレールウ 米油 米粉	819 kcal	29.3 g	22.8 g	2.7 g
<p>バレンタインデー献立 ~給食に感謝と愛をこめて~ いつもがんばっているみなさんに、少し早めのバレンタインデー献立をお届けします。</p>									
13	金	コッペパン(乳、麦) いちごジャム 牛乳(乳) オムレツ(卵)・トマトソースかけ とり肉とじゃがいものスープ 米粉のガトーショコラ	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) 豆乳	大根 玉ねぎ にんじん ほうれん草 トマト	パン(乳、麦) いちごジャム じゃがいも でん粉 砂糖 大豆油 米油 ココア 米粉	739 kcal	26.9 g	23.5 g	2.6 g

日 曜	献立名	体をつくる食品	体の調子を整える食品	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) あじフライ(麦) パックソース 豚肉と根菜のみそ炒め もやしのみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ 豚肉 あじ	玉ねぎ もやし ほうれん草 しょうが にんじん 大根 さやいんげん	ごはん 砂糖 米粉 米油 小麦粉(麦) パン粉(麦)	762 kcal	32.0 g	25.3 g	2.3 g
17 火	ごはん 牛乳(乳) 豆腐ハンバーグ(麦)・ごまみソースかけ こんにゃくのみそ汁	牛乳(乳) とり肉 豆腐 卵(卵) 大豆 みそ	干しいたけ 玉ねぎ ほうれん草 こんにゃく ごぼう にんじん 枝豆 にんにく しょうが	ごはん でん粉 米油 砂糖 米粉 小麦粉(麦) ラード パン粉(麦) ごま	747 kcal	32.8 g	24.2 g	2.5 g
☆☆いわきのおいしいもの発見! いわき食べてくんち献立 & 魚食給食 ③「かながしら」かながしらは、白身でうまみの強い魚です。給食センターで手づくりのふりかけにしました。いわき米ごはんと一緒にめしあがれ!								
18 水	ごはん 牛乳(乳) かながしらのふりかけ メンチカツ(麦) 呉汁	牛乳(乳) 豚肉 油揚げ 豆腐 大豆 みそ とり肉 かながしら	玉ねぎ にんじん 長ねぎ しょうが	ごはん じゃがいも 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油	829 kcal	33.0 g	27.4 g	2.4 g
19 木	みそラーメン(中華ソフトめん(麦)+みそ味スープ) 牛乳(乳)・コーヒー 揚げぎょうざ②(麦) せとか	牛乳(乳) 豚肉 油揚げ 豆腐 大豆 みそ とり肉 かながしら	玉ねぎ にんじん 白菜 もやし 長ねぎ たけのこ しょうが にんにく キャベツ にら せとか	中華ソフトめん(麦) ごま ごま油 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ラード 米油	795 kcal	30.9 g	22.0 g	2.7 g
★★草野中学校リクエスト献立★★「みんなに人気で栄養のあるものになりました。体をつくるために、たくさん食べてください!」(草野中より)								
20 金	メロンパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) かぼちゃコロッケ(麦) 春雨スープ はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) とり肉 大豆	にんじん もやし 玉ねぎ ほうれん草 かぼちゃ レモン	パン(乳,麦) 砂糖 メロンシート(卵,乳,麦) マーガリン(乳) 春雨 小麦粉(麦) じゃがいも でん粉 パン粉(麦) 米油 水あめ はちみつ	850 kcal	25.2 g	27.3 g	2.5 g
23 月	天皇誕生日 振替休日							
★★平第三小学校リクエスト献立★★「おいしく、残さず、食べてください!!」(平三小より)								
24 火	ツナごはん(減量ごはん) 牛乳(乳) 笹かまぼこの磯辺揚げ なめこ汁 クレープ(いちご)	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ まぐろオイルフレーク 笹かまぼこ 青のり 大豆 豆乳	なめこ 玉ねぎ 長ねぎ にんじん いちご レモン	ごはん じゃがいも 砂糖 でん粉 米油 水あめ 菜種油 米粉	759 kcal	26.8 g	23.8 g	2.3 g
25 水	麦ごはん 牛乳(乳) 納豆 高野豆腐の煮しめ わかめ汁	牛乳(乳) わかめ 豆腐 油揚げ みそ とり肉 さつま揚げ 高野豆腐 納豆	玉ねぎ 長ねぎ れんこん にんじん こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	ごはん 大麦 じゃがいも 米油 砂糖	782 kcal	35.5 g	21.4 g	2.8 g
26 木	ごはん のりふりかけ 牛乳(乳) 野菜春巻き(麦) みそワントンスープ(麦) でこぼん	牛乳(乳) のり かつお節 豚肉 みそ 大豆	干しいたけ もやし にんじん 白菜 長ねぎ ほうれん草 にんにく キャベツ しょうが 玉ねぎ でこぼん	ごはん 砂糖 ワントン(麦) 米油 米粉 小麦粉(麦) でん粉 春雨 ラード 大豆油	740 kcal	22.4 g	22.2 g	2.5 g
27 金	食パン(乳,麦) ふくしまりんごジャム 牛乳(乳) コーンとウィンナーソーセージのソテー 白花豆ポタージュ(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 白花豆 スキムミルク(乳) チーズ(乳) ウィンナーソーセージ	にんじん 玉ねぎ パセリ とうもろこし 枝豆	パン(乳,麦) りんごジャム じゃがいも ルウ(乳,麦) 生クリーム(乳) 米油	831 kcal	33.4 g	27.2 g	2.2 g
給食回数: 18回 エネルギー: 780kcal たんぱく質: 30.2g 脂質: 23.7g カルシウム: 461mg 食塩相当量: 2.5g								

◆アレルギー物質を含む献立・食品の場合には、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)

★レシピものつるよー DIGITAL★食育情報

◆給食センターでは、原材料にそば、落花生、くるみを含む食品は使用していませんが、製造工場に混入する可能性があります。

◆給食の食材は、安全を確認しながら使用しています。そのため、献立内容や産地を変更する場合があります。

◆減量ごはん・パンは、通常のごはん・パンより減量の精白米および小麦粉が10g少なくなっています。

将来の健康のために、子どもの時からうす味を心がけよう!

- 食品を買うときは栄養成分をチェックする。
- ソースやしょうゆは、味をみてからかける。



おうちの人といっしょに見てね



(いわき市 四倉給調HP)