

# 令和8年2月分 学校給食予定献立表 (小学校)

今月の食育目標：食事と健康の関わりを知ろう

はしは、まいにちもちかえてあらしましょう。つぎのひも、わすれずにもってきましょう。

四倉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	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
<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、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) いわしのうめ煮 ごもくまめ すまし汁	牛乳(乳) とり肉 なると とうふ いわし だいず	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 えだまめ	ごはん こめ油 さとう でんぷん	597 kcal	30.4 g	17.2 g	2.2 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 こんにゃくとツナの煮びたし ジャがいもとだいこんのみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ まぐろオイルフレーク こんにゃく だいず ぶた肉 とり肉	ほうれんそう 玉ねぎ だいこん にんじん もやし キャベツ こまつな	ごはん じゃがいも でんぷん さとう ラード	581 kcal	24.2 g	18.5 g	2.1 g
4水	ごはん 牛乳(乳) いかメンチカツ(麦) ひじきの油いため たぬき汁	牛乳(乳) さつまあげ 油あげ ひじき とり肉 だいず いか	こんにゃく にんじん だいこん 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 でんぷん さとう こめ油 こむぎ粉(麦) パン粉(麦)	610 kcal	22.6 g	21.7 g	2.0 g
5木	コッパン(乳,麦) ふくしまももジャム 牛乳(乳) やさしいコロッケ(麦)・ワインソースかけ キャベツのソテー こんさいのスープ	牛乳(乳) とり肉 ベーコン だいず	玉ねぎ にんじん だいこん セロリ にんにく パセリ とうもろこし もやし キャベツ こまつな さやいんげん	パン(乳,麦) ももジャム ジャがいも こめ油 こめ粉 こむぎ粉(麦) でんぷん さとう パン粉(麦)	686 kcal	23.8 g	23.6 g	2.2 g
6金	カレーうどん(ソフトめん(麦)+カレーなんばん) 牛乳(乳) ひき肉ともやしの油いため グレープゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉	にんじん 玉ねぎ ほししいたけ ほうれんそう にんにく しょうが ピーマン もやし キャベツ ぶどう	ソフトめん(麦) こめ粉カレールウ こめ油 でんぷん こめ粉 さとう	599 kcal	25.8 g	14.8 g	2.2 g
<p>☆☆ ふくしま健康応援メニュー！「にら」☆☆ &amp; 魚食給食②「めひかり」</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「めひかり」です。</p>								
9月	ごはん 牛乳(乳) 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) ぶた肉 こうやどうふ とうふ まぐろオイルフレーク かつおぶし めひかり	にんにく しょうが にんじん だいこん にら 長ねぎ トマト はくさい とうもろこし ブロッコリー	ごはん さとう ごま油 ノンエッグマヨネーズ でんぷん こめ粉 こめ油	600 kcal	26.0 g	20.6 g	1.2 g
10火	ごはん 牛乳(乳) にんじんメンチカツ(麦) きりぼしだいこんのナムル はくさいのみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ ハム だいず ぶた肉	玉ねぎ えのきたけ はくさい もやし きりぼしだいこん にんじん こまつな	ごはん ジャがいも さとう ごま油 ごま こむぎ粉(麦) でんぷん パン粉(麦) こめ油	619 kcal	24.7 g	21.2 g	2.2 g
11水	建国記念の日							
<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>								
12木	コッパン(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 こめ粉のガトーショコラ	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) とうにゅう	だいこん 玉ねぎ にんじん ほうれんそう トマト	パン(乳,麦) いちごジャム じゃがいも でんぷん さとう だいず油 こめ油 ココア こめ粉	619 kcal	22.2 g	20.5 g	2.2 g
13金	チキンカレーライス(むぎごはん+チキンカレー) 牛乳(乳) ツナとやさしいのソテー はっさく	牛乳(乳) とり肉 だいず 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 おおむぎ ジャがいも こめ粉カレールウ こめ油 こめ粉	612 kcal	22.5 g	17.9 g	1.9 g

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
16月	ごはん 牛乳(乳) あじフライ(麦) パックソース ぶた肉とこんさいのみそいため もやしのみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ ぶた肉 あじ	玉ねぎ もやし ほうれんそう しょうが にんじん だいこん さやいんげん	ごはん さとう こめ粉 こめ油 こむぎ粉(麦) パン粉(麦)	601 kcal	26.3 g	21.4 g	2.0 g
17火	ごはん 牛乳(乳) とうふハンバーグ(麦)・ごまみソースかけ こんにやくのきんぴら かきたま汁(卵)	牛乳(乳) とり肉 とうふ たまご(卵) だいず みそ	ほししいたけ 玉ねぎ ほうれんそう こんにやく ごぼう にんじん えだまめ にんにく しょうが	ごはん でんぷん こめ油 さとう こめ粉 こむぎ粉(麦) ラード パン粉(麦) ごま	613 kcal	28.0 g	22.6 g	2.0 g
<p>☆☆いわきのおいしいもの発見! いわき食べてくんち献立 &amp; 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。いわき市産米ごはんと一緒にめしあがれ!</p>								
18水	ごはん 牛乳(乳) かながしらのふりかけ メンチカツ(麦) ご汁	牛乳(乳) ぶた肉 油あげ とうふ だいず 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 さとう こむぎ粉(麦) でんぷん パン粉(麦) こめ油	633 kcal	26.8 g	21.7 g	1.9 g
<p>★★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)</p>								
19木	メロンパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) かぼちゃコロッケ(麦) はるさめスープ はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) とり肉 だいず とうにゅう ぶた肉	にんじん もやし 玉ねぎ ほうれんそう かぼちゃ レモン	パン(乳,麦) さとう メロンシード(卵,乳,麦) はちみつ マーガリン(乳) はるさめ さつまいも じゃがいも でんぷん パン粉(麦) だいず油 こめ油 みずあめ	693 kcal	19.5 g	23.6 g	2.1 g
20金	みそラーメン(ちゅうかソフトめん(麦)+みそあじスープ) 牛乳(乳) あげぎょうざ(麦) せとか	牛乳(乳) ぶた肉 みそ	玉ねぎ にんじん はくさい 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	ちゅうかソフトめん(麦) ごま ごま油 こむぎ粉(麦) でんぷん さとう ラード こめ油	579 kcal	24.6 g	18.0 g	2.2 g
23月	<p>天皇誕生日 振替休日</p>							
<p>★★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)</p>								
24火	ツナごはん(げんりょうごはん) 牛乳(乳) ささかまぼこのいそべあげ なめこ汁 クレープ(いちご)	牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ まぐろオイルフレック ささかまぼこ あおのり だいず とうにゅう	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 さとう でんぷん こめ油 みずあめ なたね油 こめ粉	608 kcal	22.2 g	20.6 g	2.0 g
25水	むぎごはん 牛乳(乳) なっとう こうやどうふの煮しめ わかめ汁	牛乳(乳) わかめ とうふ 油あげ みそ とり肉 さつまあげ こうやどうふ なっとう	玉ねぎ 長ねぎ れんこん にんじん こんにやく ほししいたけ さやいんげん	ごはん おおむぎ じゃがいも こめ油 さとう	574 kcal	27.2 g	17.0 g	2.3 g
26木	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 しろはなまめポタージュ(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 しろはなまめ 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 えだまめ	パン(乳,麦) りんごジャム じゃがいも ルウ(乳,麦) なまクリーム(乳) こめ油	649 kcal	25.4 g	21.6 g	1.7 g
27金	ごはん のりふりかけ 牛乳(乳) やさいはるまき(麦) みそワントンスープ(麦) でこぼん	牛乳(乳) のり かつおぶし ぶた肉 みそ だいず	ほししいたけ もやし にんじん はくさい 長ねぎ ほうれんそう にんにく キャベツ しょうが 玉ねぎ でこぼん	ごはん さとう ワンタン(麦) こめ油 こめ粉 こむぎ粉(麦) でんぷん はるさめ ラード だいず油	614 kcal	19.1 g	21.4 g	2.0 g
<p>給食回数: 18回 エネルギー: 615kcal たんぱく質: 24.5g 脂質: 20.2g カルシウム: 397mg 食塩相当量: 2.0g</p>								

- ◆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。たまご…(卵) 牛乳…(乳)
- ◆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、製造工場で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。

★レシビものってるよ→ DIGITAL★食育情報

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)