

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	1人1日	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	木	きつねうどん 【ソフトめん(麦)+きつねかけ汁(卵)】 牛乳(乳) ちくわの磯辺揚げ(麦) デコボン	牛乳(乳) とり肉 うすら卵(卵) 油揚げ ちくわ(麦) 青のり	玉ねぎ ほうれん草 にんじん 長ねぎ デコボン 	ソフトめん(麦) でん粉 米油	夕食はうす味にしましょう。 837 kcal 37.8 g 21.4 g 3.2 g			
*季節の行事食献立* 節分			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。						
◆◆ 魚食給食 ◆◆ 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。									
*一汁二菜献立* 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。									
2	金	ごはん 牛乳(乳) いわしの梅煮 こんじやくの金平 白菜と大根のみそ汁 福豆 	牛乳(乳) 油揚げ みそ いわし とり肉 さつま揚げ 大豆	白菜 大根 梅 こんじやく にんじん さやいんげん 	ごはん ジャがいも でん粉 砂糖 米油 ごま油 ごま 	738 kcal	30.6 g	20.8 g	2.7 g
5	月	ごはん 牛乳(乳) 小籠包(麦)② マーボー豆腐 春雨スープ 杏仁豆腐 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">一汁二菜献立</span>	牛乳(乳) とり肉 豚肉 豆腐 みそ かき 豆乳	にんじん もやし しいたけ 玉ねぎ たけのこ グリンピース にんにく しょうが トマト ぶどう キャベツ あんず 桃 りんご ほうれん草	ごはん 春雨 ごま油 砂糖 でん粉 小麦粉(麦) ラード 水あめ	夕食はうす味にしましょう。 854 kcal 29.9 g 21.6 g 3.2 g			
6	火	黒糖パン(乳麦) 牛乳(乳) マカロニのクリーム煮(乳麦) 大麦入りミネストローネ いちご② <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">かみかみメニュー</span>	牛乳(乳) とり肉 ハム 白いんげん豆 豆乳 大豆 スキムミルク(乳)	にんじん 玉ねぎ セロリ 枝豆 トマト にんにく パセリ いちご 	パン(乳麦) ジャがいも 大麦 オリーブオイル マカロニ(麦) 米油 ルウ(乳麦)	857 kcal	32.8 g	24.0 g	2.8 g
7	水	チキンカレーライス(乳麦) <麦ごはん> 牛乳(乳) ブロッコリーとエリンギのソテー <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">かみかみメニュー</span>	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ トマト ブロッコリー エリンギ とうもろこし	ごはん 大麦 ジャがいも ルウ(乳麦) 米油 砂糖 	783 kcal	25.8 g	21.9 g	2.6 g
8	木	ごはん 牛乳(乳) ぶりの揚げびたし 煮がし 打ち豆入りみそ汁 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">一汁二菜献立</span> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">かみかみメニュー</span>	牛乳(乳) 豆腐 大豆 ぶり みそ 生揚げ 凍り豆腐	長ねぎ 白菜 しょうが にんじん ごぼう れんこん 干しいたけ ふき こんじやく さやいんげん	ごはん ジャがいも でん粉 米油 砂糖 ごま	854 kcal	35.1 g	29.9 g	2.6 g
9	金	ごはん 牛乳(乳) とんかつの卵とじ(卵麦) 小松菜のみそ汁 ヨーグルト(乳) 	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ 大豆 豚肉 卵(卵) ヨーグルト(乳)	小松菜 にんじん 玉ねぎ みつば 	ごはん ジャがいも 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油 砂糖	815 kcal	32.1 g	23.5 g	2.8 g
13	火	食パン(乳麦) スライスチーズ(乳) 牛乳(乳) メンチカツ(麦)・ソースかけ わかめと卵のスープ(卵) アセロラゼリー <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">夕食はうす味にしましょう。</span>	牛乳(乳) とり肉 わかめ 卵(卵) チーズ(乳)	とうもろこし 玉ねぎ にんじん アセロラ りんご	パン(乳麦) でん粉 米油 砂糖	881 kcal	34.9 g	33.3 g	3.1 g
*季節の行事食こんだて* バレンタイン			♥2月14日はバレンタインデーですね。ハート型のハンバーグや米粉のチョコカップケーキが登場します♥						
14	水	雑穀ごはん 牛乳(乳) ハートハンバーグ(麦)・デミグラスソース(麦) ジュリエンヌスープ 米粉のチョコカップケーキ	牛乳(乳) とり肉 豚肉 大豆 豆乳 	玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン パセリ れんこん マッシュルーム 	ごはん はと麦 もちきび 発芽玄米 高きび 黒米 大麦 アヲハル でん粉 パン粉(麦) デミグラスソース(麦) ココア 米粉 大豆油 砂糖 水あめ	747 kcal	26.2 g	18.8 g	2.4 g
15	木	しょうゆラーメン 【中華ソフトめん(麦)+しょうゆ味スープ】 牛乳(乳) コーン焼売(麦)② もやしとささみのナムル <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">一汁二菜献立</span>	牛乳(乳) やきぶた なると 大豆 豆腐 たら とり肉	玉ねぎ 長ねぎ にんじん メンマ にんにく しょうが とうもろこし もやし 小松菜	中華ソフトめん(麦) ラード 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 米油 パン粉(麦) ごま油 ごま	夕食はうす味にしましょう。 760 kcal 32.3 g 18.0 g 3.0 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	金	ごはん おかかぶりかけ 牛乳(乳) コロック(麦)・ソースかけ キムチチゲ	牛乳(乳) 豚肉 昆布 焼き豆腐 みそ 大豆 のり かつお節	白菜 しょうが 大根 にはら にんじん にんにく 長ねぎ 干しいたけ えのきたけ りんご 玉ねぎ 	ごはん 砂糖 米粉 水あめ 小麦粉(麦) コソアワ じゃがいも でん粉 ラード パン粉(麦) 米油	874 kcal	31.5 g	28.0 g	2.7 g
19	月	混ぜ込みツナごはん 牛乳(乳) たこナゲット② 豚汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ まぐろフレーク たら いか たこ	長ねぎ こんにゃく にんじん 大根	ごはん じゃがいも 砂糖 でん粉 大豆油	840 kcal	37.7 g	26.2 g	3.0 g
◎ 生産者応援献立～青森県産「ほたて」～ ◎ 消費が減ってしまった「ほたて」の生産者を応援します。今日のメニューは、ほたてと白菜のシチューです。おいしく食べて生産者を応援しましょう！									
20	火	ねじりパン(乳麦) いちごジャム 牛乳(乳) オムレツ(卵)・ミートソースかけ <b>ホタテと白菜のシチュー(乳麦)</b>	牛乳(乳) とり肉 <b>ホタテ</b> 大豆 豚肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) 卵(卵)	白菜 玉ねぎ にんじん しょうが パセリ いちご	パン(乳麦) じゃがいも ルウ(乳麦) ラード 生クリーム(乳) 砂糖 	867 kcal	40.4 g	28.5 g	2.9 g
* 希望献立 * 平第二小学校			「人気メニューでおいしく、野菜までバランスよく栄養をとろう！」(平第二小学校より)						
21	水	ごはん 小魚佃煮 牛乳(乳) とり肉のからあげ 野菜スープ オレンジ 	牛乳(乳) ベーコン とり肉 寒天 しらす干し 	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ほうれん草 しょうが オレンジ	ごはん 砂糖 でん粉 米油 水あめ	759 kcal	29.7 g	22.6 g	2.2 g
22	木	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 肉じゃが みかんゼリー 	牛乳(乳) 豚肉 さば みそ	玉ねぎ にんじん こんにゃく グリーンピース みかん	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 でん粉	821 kcal	30.9 g	21.2 g	2.2 g
26	月	ごはん 牛乳(乳) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">一汁二菜献立</span> 納豆 もやしのしょうがみそ炒め いなか汁 	牛乳(乳) 生揚げ みそ 納豆 とり肉	大根 にんじん ごぼう こんにゃく 長ねぎ もやし 小松菜 しょうが	ごはん 里芋 ごま油 砂糖 米油	744 kcal	33.0 g	20.3 g	2.6 g
27	火	コッペパン(乳麦) 牛乳(乳)・コーヒー味 スラッピージョー とり肉とじゃがいものスープ 県産りんごゼリー	牛乳(乳) とり肉 豚肉 豆乳	玉ねぎ にんじん ほうれん草 ピーマン マッシュルーム りんご	パン(乳麦) じゃがいも 米油 砂糖 コーンスターチ でん粉 パーム油 米粉	733 kcal	33.8 g	17.7 g	2.8 g
🐟🐟 魚食給食 🐟🐟 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、「クロカワカジキ」です。									
28	水	ごはん 牛乳(乳) <b>かじきカツ(麦)</b> ソース <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">一汁二菜献立</span> 小松菜と切干大根の炒め物 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">かみかみメニュー</span> なめこ汁 	牛乳(乳) 豆腐 みそ 大豆 さつま揚げ かつお節 <b>くろかじき</b>	なめこ 長ねぎ 玉ねぎ 切干大根 にんじん 小松菜 	ごはん 砂糖 米油 でん粉 パン粉(麦)	811 kcal	33.2 g	21.7 g	2.6 g
29	木	みそかけうどん 【ソフトめん(麦)+みそかけ汁】 牛乳(乳) もちいなり 米粉のいちごクレープ 	牛乳(乳) 豚肉 みそ 油揚げ 豆乳	にんじん キャベツ きくらげ 長ねぎ 玉ねぎ もやし レモン にんにく しょうが いちご	ソフトめん(麦) 米油 もち米 でん粉 砂糖 水あめ 菜種油 米粉	853 kcal	35.1 g	21.5 g	2.8 g
給食回数：19回 エネルギー：812kcal たんぱく質：32.8g 脂質：23.2g カルシウム：439mg 食塩相当量：2.7g									

◎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」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** なめこ、エリンギ、長ねぎ、大根、白菜、いわし、クロカワカジキ、  
**福島県内産** にはら、もやし、豚肉、卵、りんご 