

★今月の食育目標「食事と健康の関わりを知ろう」★

令和6年2月分 学校給食予定献立表 (小学校)



日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体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	1kgあたり	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		季節の行事食こんだて 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。							
		一汁二菜こんだて 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。							
1	木	ごはん 牛乳(乳) いわしのうめ煮 こんにゃくのきんぴら はくさいとだいこんのみそ汁 ぶくまめ <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) 油あげ みそ いわし とり肉 さつまあげ だいず	はくさい だいこん うめ こんにゃく さやいんげん にんじん	ごはん じゃがいも でんぷん さとう こめ油 ごま油 ごま	585 kcal	25.5 g	18.2 g	2.2 g
2	金	きつねうどん 【ソフトめん(麦)+きつねかけ汁】 牛乳(乳) ちくわのいそべあげ(麦) デコボン	牛乳(乳) とり肉 油あげ ちくわ(麦) 青のり	玉ねぎ ほうれんそう にんじん 長ねぎ デコボン	ソフトめん(麦) でんぷん こめ油	593 kcal	27.4 g	15.5 g	2.4 g
		夕食はうす味にしましょう。							
5	月	ごはん 牛乳(乳) アツフライ(麦) ソース ごもくまめ <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) とり肉 こんぶ なまあげ さつまあげ あじ	えだまめ にんじん ごぼう こんにゃく 玉ねぎ	ごはん じゃがいも こめ油 さとう こむぎこ(麦) パンこ(麦) でんぷん	679 kcal	28.1 g	21.2 g	2.2 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。ハートがたのハンバーグやこめこのチョコカップケーキが登場します♥							
6	火	ざっこくごはん 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 こめこのチョコカップケーキ	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 だいず とうにゅう	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 おおむぎ もちぎび たかぎび はつがげんまい くるまい はとむぎ アラカス でんぷん さとう パンこ(麦) デミグラスソース(麦) 水あめ ココア こめこ だいず油	612 kcal	22.2 g	17.7 g	2.1 g
7	水	食パン(乳麦) 牛乳(乳) メンチカツ(麦)・ソースかけ わかめとたまごのスープ(卵) いちご②	牛乳(乳) とり肉 わかめ たまご(卵) だいず ぶた肉	とうもろこし 玉ねぎ にんじん キャベツ いちご	パン(乳麦) でんぷん こむぎこ(麦) ソーラー さとう パンこ(麦) こめ油	647 kcal	24.5 g	25.1 g	2.2 g
8	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) ぶた肉 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 さとう こめ油 でんぷん	653 kcal	25.2 g	18.1 g	1.9 g
9	金	チキンカレーライス(乳麦) <むぎごはん> 牛乳(乳) ブロッコリーとエリンギのソテー <small>かみかみメニュー</small>	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 おおむぎ じゃがいも こめ油 ルウ(乳麦)	614 kcal	21.0 g	19.6 g	2.3 g
13	火	ごはん 牛乳(乳) なっとう もやしのしょうがみそいため いなか汁 <small>一汁二菜こんだて</small>	牛乳(乳) なまあげ みそ なっとう とり肉	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく 長ねぎ もやし こまつな しょうが	ごはん じゃがいも ごま油 さとう こめ油	567 kcal	25.5 g	16.8 g	2.2 g
14	水	ねじりパン(乳麦) 牛乳(乳)・コーヒー味 マカロニのクリーム煮(乳麦) おおむぎいりミネストローネ <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) とり肉 ハム 白いんげんまめ とうにゅう スキムミルク(乳)	にんじん 玉ねぎ セロリ えだまめ トマト にんにく パセリ	パン(乳麦) じゃがいも おおむぎ オリーブオイル でんぷん パーム油 マカロニ(麦) こめ油 こむぎこ(麦) さとう	679 kcal	26.7 g	20.3 g	2.5 g
		夕食はうす味にしましょう。							
15	木	ごはん 牛乳(乳) とんかつのたまごとじ(卵麦) こまつなのみそ汁 ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ たまご(卵) だいず ぶた肉 ヨーグルト(乳)	こまつな にんじん 玉ねぎ みつば	ごはん じゃがいも さとう でんぷん こむぎこ(麦) パンこ(麦) こめ油	657 kcal	27.0 g	21.0 g	2.3 g

日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体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	金	しょうゆラーメン 【ちゅうかりめん(麦)+しょうゆ味スープ】 牛乳(乳) コーンしゅうまい(麦)② もやしとささみのナムル <small>一汁二菜こんだて</small>	牛乳(乳) やきぶた なると だいず とうふ 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 こまつな	ちゅうかりめん(麦) こめ油 こむぎこ(麦) でんぷん さとう ラード パンこ(麦) ごま油 ごま	584 kcal	25.5 g	15.9 g	2.6 g
* 希望こんだて * 平第二小学校 「人気メニューでおいしく、バランスよく栄養をとろう！」(平第二小学校より)									
19	月	ごはん ござかなつくだ煮 牛乳(乳) とり肉のからあげ やさしいスープ オレンジ 	牛乳(乳) ベーコン とり肉 かんでん しらすぼし	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ほうれんそう しょうが オレンジ 	ごはん さとう でんぷん こめ油 水あめ 	614 kcal	25.3 g	20.0 g	2.0 g
20	火	ませこみツナごはん 牛乳(乳) たこナゲット② うちまめいりみそ汁 <small>かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) とうふ だいず みそ まぐろフレーク たら いか たこ	長ねぎ はくさい にんじん 	ごはん じゃがいも さとう でんぷん だいず油 こめ油	683 kcal	29.8 g	25.9 g	2.4 g
21	水	コッペパン(乳麦) 牛乳(乳) スラッピージョー とり肉とじゃがいものスープ けんさんりんごゼリー	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 とうにゅう	玉ねぎ にんじん ほうれんそう ピーマン マッシュルーム りんご	パン(乳麦) じゃがいも こめ油 さとう こめこ	574 kcal	28.2 g	15.5 g	2.2 g
22	木	ごはん 牛乳(乳) マーボーどうふ 肉だんごとはるさめのスープ(麦) あんにんどうふ	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 とうふ みそ とうにゅう	玉ねぎ にんじん はくさい 長ねぎ しいたけ ほうれんそう たけのこ にんにく しょうが トマト ぶどう グリーンピース あんず もも りんご	ごはん でんぷん パンこ(麦) はるさめ ごま油 さとう 水あめ 	618 kcal	22.3 g	17.1 g	2.2 g
26	月	ごはん あじつけのり 牛乳(乳) ぶりのあげびたし ぶた汁	牛乳(乳) ぶた肉 ぶり とうふ みそ のり	こんにゃく 長ねぎ にんじん だいこん しょうが	ごはん じゃがいも でんぷん こめ油 さとう ごま	633 kcal	27.2 g	23.4 g	2.0 g
27	火	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) ぶた肉 こんぶ やきどうふ みそ だいず のり かつおぶし 	はくさい しょうが だいこん にら にんじん にんにく 長ねぎ ほししいたけ えのきたけ りんご 玉ねぎ	ごはん さとう こめこ こむぎこ(麦) コーンフラワー じゃがいも でんぷん 水あめ ラード パンこ(麦) こめ油	667 kcal	24.9 g	22.3 g	2.2 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、ほたてとはくさいのシチューです。おいしく食べて生産者を応援しましょう！									
28	水	こくとうパン(乳麦) 牛乳(乳) オムレツ(卵)・ミートソースかけ ホタテとはくさいのシチュー(乳麦) 	牛乳(乳) とり肉 とうにゅう だいず ホタテ スキムミルク(乳) たまご(卵) ぶた肉 チーズ(乳)	はくさい 玉ねぎ しょうが にんじん パセリ	パン(乳麦) さとう 油 じゃがいも ルウ(乳麦) なまクリーム(乳) ラード	698 kcal	31.7 g	22.7 g	2.4 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「常盤もの」を取り入れています。今日は、「クロカワカジキ」です。									
29	木	ごはん 牛乳(乳) かじさカツ(麦) ソース こまつなときりぼしだいこんのいたためもの なめこ汁 <small>一汁二菜こんだて かみかみメニュー</small>	牛乳(乳) とうふ みそ だいず さつまあげ かつおぶし くろかじき 	なめこ 長ねぎ 玉ねぎ きりぼしだいこん にんじん こまつな 	ごはん さとう こめ油 でんぷん パンこ(麦)	649 kcal	27.5 g	19.4 g	2.2 g
給食回数：19回 エネルギー：632kcal たんぱく質：26.1g 脂質：19.8g カルシウム：388mg 食塩相当量：2.2g									

◎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、だいこん、はくさい、いわし、クロカワカジキ 