



# 令和6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」☆☆☆

常磐学校給食共同調理場

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
1	木	コッペパン(乳,麦) りんごジャム 牛乳(乳) かぼちゃコロッケ(麦) 野菜スープ 豆乳パンナコッタ	<b>牛乳(乳)</b> 豚肉 大豆 豆乳	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし <b>ほうれん草(福島県産)</b> かぼちゃ りんご レモン	パン(乳,麦) 砂糖 小麦粉(麦) じゃがいも でん粉 油 はちみつ パン粉(麦) 米油 水あめ 大豆油	748 kcal	23.9 g	21.6 g	2.4 g
2	金	麦ごはん 牛乳(乳) さばの塩焼き 切り干し大根と小松菜の油炒め 豚汁	<b>牛乳(乳)</b> 豚肉 豆腐 みそ さつま揚げ かつおぶし	こんにやく 玉ねぎ にんじん 大根 <b>長ねぎ(いわき市産)</b> 切り干し大根 小松菜	<b>ごはん</b> 大麦 じゃがいも 三温糖 米油	785 kcal	25.6 g	14.3 g	2.7 g
◇節分献立◇			2/3は節分の日です。節分にはいわしを食べたり、まめまきをしたり、だいずを食べたりして、次の季節を健康で過ごせるように願う風習があります。						
🐟 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。給食でも毎月2回程度「常磐もの」を給食に取り入れていきます。今日は「いわし」です。						
5	月	<b>ごはん</b> 牛乳(乳) いわしの梅煮 五目豆 福豆	<b>牛乳(乳)</b> とり肉 こんぶ さつま揚げ 大豆 <b>いわし(いわき市産)</b>	枝豆 にんじん ごぼう こんにやく 梅干し	<b>ごはん</b> じゃがいも 米油 三温糖 でん粉	779 kcal	32.7 g	20.4 g	2.8 g
バレンタインリクエストメニュー ★ 湯本第三小学校 ★			みんなが大好きなメニューをリクエストしてくれました。14日はバレンタインなのでチョコ味のクレープがデザートについています。						
6	火	<b>ごはん</b> 牛乳(乳) とり肉のバジル焼き ブロッコリーソテー どさんこ汁(乳) チョコクレープ	<b>牛乳(乳)</b> 豚肉 豆腐 みそ とり肉 きな粉 豆乳	にんじん <b>もやし(福島県産)</b> とうもろこし <b>長ねぎ(いわき市産)</b> しょうが にんにく ブロッコリー キャベツ バジル	<b>ごはん</b> じゃがいも 米油 ココア バター(乳) 砂糖 でん粉 水あめ オリーブオイル 米粉 なたね油	877 kcal	34.2 g	31.2 g	2.1 g
7	水	発芽米入りごはん 牛乳(乳) たこナゲット① マーボー厚揚げ キムチチゲ	<b>牛乳(乳)</b> 豚肉 焼き豆腐 みそ こんぶ たら するめいか たこ 厚揚げ	白菜 にんじん <b>長ねぎ(いわき市産)</b> えのきたけ <b>にら(福島県産)</b> しょうが 大根 にんにく 干しいたけ 玉ねぎ たけのこ グリーンピース	<b>ごはん</b> 発芽胚芽米 砂糖 米粉 でん粉 大豆油 タピオカ粉 米油 ごま油	837 kcal	39.3 g	22.4 g	2.8 g
8	木	コッペパン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) ハンバーグ・きのこソースかけ キャベツたっぷりクラムチャウダー(乳,麦)	<b>牛乳(乳)</b> とり肉 あさり 白花豆 チーズ(乳) とりがら スキムミルク(乳) 豚肉 大豆	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム トマト にんにく いちご <b>しいたけ、エリンギ(いわき市産)</b>	パン(乳,麦) こめ油 パーム油 小麦粉(麦) 砂糖 油 でん粉 生クリーム(乳) じゃがいも なたね油 ラード 三温糖	789 kcal	33.7 g	24.2 g	2.9 g
9	金	<b>ごはん</b> 牛乳(乳) <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">かみかみメニュー</span> <b>根菜とこんにやくの金平</b> みそ煮 いよかん	<b>牛乳(乳)</b> 豚肉 こんぶ 厚揚げ さつま揚げ みそ とり肉	にんじん こんにやく さやいんげん れんこん ごぼう 枝豆 いよかん	<b>ごはん</b> じゃがいも 砂糖 こめ油 ごま油 三温糖	765 kcal	29.4 g	15.6 g	3.0 g
夕食はうす味にしましょう。									
13	火	みそラーメン<中華ソフトめん(麦)+みそ味スープ> 牛乳(乳) 春巻(麦) いよかん	<b>牛乳(乳)</b> 豚肉 みそ 大豆	にんじん キャベツ にんにく <b>もやし、にら(福島県産)</b> たけのこ しょうが <b>長ねぎ(いわき市産)</b> チンゲンサイ 玉ねぎ 干しいたけ いよかん	中華ソフトめん(麦) ごま 米油 ごま油 小麦粉(麦) でん粉 春雨 砂糖 なたね油 ラード	795 kcal	29.9 g	22.7 g	3.0 g
夕食はうす味にしましょう。									
☆食育の日献立☆			主食・主菜・副菜・汁物がそろった献立です。ごはんを中心とした和食(日本食)の組み合わせをお伝えしましょう。(※毎月19日の「食育の日」前後に実施し、和食を推進します。)						
🐟 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。給食でも毎月2回程度「常磐もの」を給食に取り入れていきます。今日は「カジキ」です。						
14	水	雑穀ごはん <主食> 牛乳(乳) かじきカツ(麦) <主菜> 副菜 ソース <汁物> 小松菜と厚揚げの煮びたし 白菜と大根のみそ汁	<b>牛乳(乳)</b> 油揚げ みそ 厚揚げ こんぶ 大豆 <b>かじき(いわき市産)</b>	白菜 大根 小松菜 にんじん <b>もやし(福島県産)</b>	<b>ごはん</b> 大麦 もちきび 高きび 発芽玄米 黒豆 はと麦 でん粉 アマランサス じゃがいも 砂糖 パン粉(麦) 米油	782 kcal	29.3 g	20.5 g	2.7 g
15	木	ドッグパン(乳,麦) 牛乳(乳) チリコンカン <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">かみかみメニュー</span> コーンクリームスープ(乳,麦) <b>小魚</b>	<b>牛乳(乳)</b> とり肉 豚肉 とりがら スキムミルク(乳) チーズ(乳) 豚レバー 大豆 青のり かたくちいわし	にんじん 玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム パセリ にんにく	パン(乳,麦) じゃがいも 小麦粉(麦) 砂糖 油 パーム油 生クリーム(乳) 米油 米粉	822 kcal	41.3 g	24.9 g	3.3 g
夕食はうす味にしましょう。									



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 牛乳(乳) 豚かつ(乳,麦)・卵とじ(卵) なめこ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ ぶた肉 卵(卵)	なめこ、長ねぎ、みつば(いわき市産) 玉ねぎ	ごはん 水あめ でん粉 砂糖 油 パン粉(乳,麦) 米油 三温糖	738 kcal	21.9 g	19.1 g	2.7 g
◇生産者応援献立◇			ほたてをおいしく食べて生産者の方々をみんなで応援しましょう。ほたてやえびなどのうまみを感じられるカレーに仕上がりました。						
19	月	ほたてたっぷりシーフードカレーライス(え) 牛乳(乳) ほうれん草とコーンのソテー	牛乳(乳) いか えび(え) ホタテ 豆乳チーズ 豚肉	玉ねぎ にんじん かぼちゃ にんにく トマト とうもろこし ほうれん草(福島県産)	ごはん じゃがいも 米粉 米粉ルウ でん粉 砂糖 パーム油 ココア 米油	789 kcal	30.5 g	19.5 g	3.1 g
						夕食はうす味にしましょう。			
20	火	ゆかりごはん 牛乳(乳) 豆腐ハンバーグ・野菜あんかけ 呉汁 一口いちごゼリー	牛乳(乳) 大豆 豚肉 寒天 油揚げ 豆腐 みそ おから かつおぶし とり肉	しそ 長ねぎ、いちご(いわき市産) にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく えのき チンゲンサイ レモン	ごはん 水あめ じゃがいも でん粉 砂糖 なたね油 米油	751 kcal	29.3 g	20.4 g	2.9 g
21	水	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー 青じそ入りとりつくね(麦) 肉じゃが 小魚 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">かみかみメニュー</span>	牛乳(乳) 豚肉 とり肉 大豆 ひじき かたくちいわし	玉ねぎ にんじん こんにやく さやいんげん しそ	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) コーンスターチ	797 kcal	30.2 g	20.3 g	2.3 g
22	木	コッペパン(乳,麦) きなこクリーム(乳) 牛乳(乳) とり肉とトマトのオープン焼き 手作り肉団子スープ(卵) いよかん	牛乳(乳) 豚肉 卵(卵) 大豆フレーク とり肉 きな粉 ひよこ豆	しょうが にんじん 白菜 玉ねぎ 干しいたけ ほうれん草(福島県産) パジル にんにく トマト いよかん	パン(乳,麦) 米粉 でん粉 オリーブオイル マヨネーズ 砂糖 水あめ 油	773 kcal	34.1 g	28.8 g	2.6 g
26	月	ごはん 牛乳(乳) ぶりの揚げ浸し  小松菜のみそ汁 いよかん	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ ぶり	小松菜 白菜 玉ねぎ しょうが いよかん 	ごはん じゃがいも でん粉 米油 砂糖 ごま	807 kcal	32.2 g	26.8 g	2.1 g
27	火	きつねうどんくソフトめん(麦)+きつねかけ汁 牛乳(乳) さつまいもの天ぷら(麦) いちご②  <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">いわき産のいちごです</span>	牛乳(乳) とり肉 油揚げ なると	玉ねぎ にんじん ほうれん草(福島県産) 長ねぎ、いちご(いわき市産)	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) さつまいも でん粉 大豆油 米油	741 kcal	31.9 g	15.5 g	2.5 g
リクエストメニュー ★ 宮小学校、湯本第一小学校 ★			みんなが大好きなツナごはんとしそぎょうざを組み合わせたメニューをリクエストしてくれました。元気がでるメニューだそうです。						
28	水	ツナごはん<減量ごはん> 牛乳(乳) しそぎょうざ②(麦) 卵スープ(卵) レモンソーダゼリー	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) まぐろフレーク 大豆 豚肉	玉ねぎ 干しいたけ にんじん ほうれん草(福島県産) キャベツ しそ にんにく りんご レモン	ごはん でん粉 三温糖 小麦粉(麦) 砂糖 ごま油 油 ラード 米油	852 kcal	33.5 g	27.8 g	3.3 g
						夕食はうす味にしましょう。			
リクエストメニュー ★ 藤原小学校 ★ 			日本人にぴったりの和食を中心としたメニューにしてくれました。「けんちん汁」は野菜がたっぷりはいったメニューです。						
29	木	麦ごはん 牛乳(乳) ほっけこんぶしょうゆ焼き にんじんのみそ金平 けんちん汁 ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ ほっけ とり肉 みそ 寒天 かつお節 スキムミルク(乳)	こんにやく ごぼう にんじん 大根 長ねぎ(いわき市産) トマト れんこん りんご	ごはん 大麦 こめ油 里芋 ごま 砂糖 水あめ 三温糖	770 kcal	32.5 g	19.2 g	2.0 g

\*給食回数回 19回 \*平均栄養価 エネルギー：790kcal たんぱく質：31.3g 脂質：21.9g カルシウム：423mg 食塩：2.7g

※いわき市の学校給食では、落花生・そば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)

※給食に使用する食材の産地情報は、給食センターまでお問い合わせください。(納入事情により、献立内容や産地を変更する場合があります。)

※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。

※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生徒が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。