



令和6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」☆☆☆

常磐学校給食共同調理場

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
1	木	むぎごはん 牛乳(乳) さばのしお焼き きりぼしだいこんとこまつなの油いため とん汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ さつまあげ かつおぶし さば	こんにやく 玉ねぎ にんじん だいこん 長ねぎ(いわき市産) きりぼしだいこん こまつな	ごはん 大むぎ じゃがいも さんおんとう こめ油	615 kcal	21.8 g	13.3 g	2.3 g
2	金	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) やさいスープ とうにゅうパンナコッタ	牛乳(乳) ぶた肉 だいず とうにゅう	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ほうれん草(福島県産) かぼちゃ レモン りんご	パン(乳,麦) さとう 小麦粉(麦) じゃがいも でん粉 油 こめ油 パン粉(麦) 水あめ はちみつ 大豆油	640 kcal	20.4 g	20.0 g	2.2 g
5	月	ごはん 牛乳(乳) たこナゲット① マーボーあつあげ キムチチゲ	牛乳(乳) ぶた肉 やきとうふ みそ たら するめいか たこ あつあげ	はくさい にんじん 長ねぎ(いわき市産) えのきたけ にら(福島県産) しょうが だいこん にんにく ほしいたけ 玉ねぎ たけのこ グリンピース	ごはん さとう こめ粉 でん粉 だいず油 タピオカ粉 こめ油 ごま油	652 kcal	32.1 g	19.4 g	2.3 g
6	火	ごはん 牛乳(乳) キャベツメンチかつ(麦)・ソース 五目豆 いよかん	牛乳(乳) とり肉 こんぶ さつまあげ だいず ぶた肉	えだまめ にんじん ごぼう こんにやく キャベツ 玉ねぎ いよかん	ごはん じゃがいも こめ油 さんおんとう 小麦粉(麦) 油 コーンフラワー でん粉 さとう パン粉(麦)	682 kcal	22.5 g	22.6 g	2.5 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。									
7	水	ごはん 牛乳(乳) いわしのうめ煮 みそけんちん汁 ふく豆	牛乳(乳) とうふ みそ いわし(いわき市産) だいず	にんじん 長ねぎ(いわき市産) ごぼう だいこん こんにやく うめぼし	ごはん じゃがいも こめ油 でん粉 さんおんとう	583 kcal	25.5 g	18.0 g	1.7 g
8	木	ごはん 牛乳(乳) ひれかつ(卵,麦)・たまごとじ(卵) なめこ汁 こざかな かみかみメニュー	牛乳(乳) とうふ みそ だいず ぶた肉 たまご(卵) あおのり かたくちいわし	なめこ、長ねぎ、みつば(いわき市産) 玉ねぎ	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 なたね油 ショートニング さとう パン粉(麦) こめ油 さんおんとう	576 kcal	25.7 g	17.3 g	2.3 g
9	金	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)	牛乳(乳) とり肉 とりがら あさり 白花まめ チーズ(乳) スキムミルク(乳) ぶた肉 だいず	キャベツ 玉ねぎ にんにく マッシュルーム エリンギ トマト しいたけ(いわき市産) いちご	パン(乳,麦) こめ油 パーム油 小麦粉(麦) さとう 油 でん粉 生クリーム(乳) さんおんとう じゃがいも なたね油 ラード	643 kcal	27.0 g	21.1 g	2.4 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。									
13	火	ごはん 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	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ とり肉 きな粉 とうにゅう	にんじん もやし(福島県産) バジル とうもろこし 長ねぎ(いわき市産) しょうが にんにく ブロッコリー キャベツ	ごはん じゃがいも こめ油 バター(乳) さとう オリーブ油 こめ粉 でん粉 水あめ なたね油 ココア	711 kcal	29.2 g	28.2 g	2.0 g
14	水	みそラーメンくちゅうかソフトめん(麦)+みそ味スープ> 牛乳(乳) はるまき(麦) いちご②	牛乳(乳) ぶた肉 みそ だいず	にんじん キャベツ チンゲンサイ もやし、にら(福島県産) たけのこ しょうが いちご、長ねぎ(いわき市産) にんにく ほしいたけ 玉ねぎ	ちゅうかソフトめん(麦) ごま ごま油 小麦粉(麦) でん粉 はるさめ さとう なたね油 ラード こめ油	592 kcal	23.6 g	19.0 g	2.5 g
15	木	ゆかりごはん 牛乳(乳) とうふハンバーグ・やさいあんかけ ご汁	牛乳(乳) だいず ぶた肉 おから 油あげ とうふ みそ かつおぶし だいず とり肉	しそ 長ねぎ(いわき市産) 玉ねぎ しょうが えのき チンゲンサイ にんじん	ごはん 水あめ じゃがいも でん粉 なたね油 こめ油 さとう	574 kcal	24.2 g	17.1 g	2.5 g
16	金	ドッグパン(乳,麦) 牛乳(乳) チリコンカン コーンクリームスープ(乳,麦) こざかな かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 だいず とりがら スキムミルク(乳) チーズ(乳) ぶたレバー 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 さとう 油 小麦粉(麦) パーム油 生クリーム(乳) こめ油 こめ粉 コーンスターチ	635 kcal	33.0 g	20.9 g	2.5 g

2月(小学校)



常磐学校給食共同調理場

日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体のちよ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
19	月	ごはん 牛乳(乳) ししゃものあまずあんかけ② 肉じゃが	牛乳(乳) ぶた肉 ししゃも	玉ねぎ にんじん こんにやく さやいんげん ピーマン	ごはん じゃがいも さとう こめ油 でん粉	603 kcal	22.3 g	18.0 g	2.1 g
20	火	◇生産者応援献立◇ ほたてたっぷりシーフードカレーライス(え) <はつが米入りごはん> 牛乳(乳) ほうれん草とコーンのソテー	牛乳(乳) いか ホタテ えび(え) とうにゆうチーズ ぶた肉	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 はつがはいが米 こめ油 じゃがいも こめ粉ルウ ココア でん粉 さとう パーム油 こめ粉	632 kcal	25.7 g	17.4 g	2.5 g
21	水	☆食育の日献立☆ 魚食給食	牛乳(乳) 油あげ みそ なまあげ こんぶ だいず かじき(いわき市産)	はくさい だいこん こまつな にんじん もやし(福島県産)	ごはん じゃがいも さとう でん粉 パン粉(麦) こめ油	618 kcal	24.2 g	19.2 g	2.1 g
22	木	ごはん 牛乳(乳) とり肉とトマトのオープン焼き 手作り肉だんごスープ(卵) いよかん	牛乳(乳) ぶた肉 たまご(卵) だいずフレーク とり肉 ひよこめ	しょうが にんじん はくさい 玉ねぎ ほししいたけ にんにく トマト バジル ほうれん草(福島県産) いよかん	ごはん こめ粉 オリーブオイル マヨネーズ でん粉 油	590 kcal	26.7 g	18.7 g	2.0 g
26	月	リクエストメニュー ★ 宮小学校・湯本第一小学校 ★ ツナごはん<げんりょうごはん> 牛乳(乳) しそぎょうざ①(麦) たまごスープ(卵) レモンソーダゼリー	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) まぐるフレーク だいず ぶた肉	玉ねぎ ほししいたけ にんじん ほうれん草(福島県産) キャベツ にんにく りんご レモン	ごはん でん粉 こめ油 さんおんとう 小麦粉(麦) ごま油 ラード さとう	632 kcal	25.4 g	21.1 g	2.4 g
27	火	リクエストメニュー ★ 藤原小学校 ★ むぎごはん 牛乳(乳) ほつけこんぶしょうゆ焼き にんじんのみそきんぴら けんちん汁 ひとくちいちごゼリー	牛乳(乳) とうふ 油あげ ほつけ とり肉 みそ かつおぶし かんてん	こんにやく ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ、いちご(いわき市産) トマト れんこん レモン	ごはん 大むぎ 水あめ こめ油 さとう さんおんとう ごま さといも	571 kcal	25.9 g	16.9 g	1.6 g
28	水	きつねうどん<ソフトめん(麦)+きつねかけ汁> 牛乳(乳) 青じそ入りとりつくね(麦) ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) とり肉 油あげ なると だいず ひじき かんてん スキムミルク(乳)	玉ねぎ にんじん ほうれん草(福島県産) 長ねぎ(いわき市産) しそ りんご	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でん粉 さとう パン粉(麦)	667 kcal	31.6 g	20.1 g	2.9 g
29	木	ざっこくごはん 牛乳(乳)・コーヒー ぶりのあげびたし こまつなのみそ汁	牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ ぶり	こまつな はくさい しょうが	ごはん 大むぎ もちきび 高きび はとむぎ はつがげんまい 黒こめ アマランサス じゃがいも でん粉 こめ油 さとう ごま	660 kcal	27.1 g	23.1 g	1.8 g

*給食回数回 19回 *平均栄養価 エネルギー：625kcal たんぱく質：26.0g 脂質：19.5g カルシウム：396mg 食塩：2.2g

※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、清潔なものを使用しましょう。また、はしの長さが短すぎる児童が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。