令和７年2月分　学校給食予定献立表　（小学校）

今月の食育目標　：　感謝の心をもって食べよう

地場産物（福島県産、いわき市産、三和町産）には「＿＿＿（アンダーライン）」がひいてあります。

三和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	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	食塩相当量
3	月	節分献立 魚食 給食① ごはん　牛乳(乳)　日本型食事献立 **いわしのうめ煮**　白菜の煮びたし さつまいものみそ汁　こくとうふくまめ(麦)　かみかみメニュー	今日は節分です。節分には、豆まきをしたり、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺したものを軒下に飾ったりして、災いや邪気を払う風習があります。 いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定し、給食でもいわき市で水揚げされた魚「常磐もの」を取り入れていきます。今日は「いわし」です。 牛乳(乳)　**とり肉　とうふ** みそ　いわし　油あげ だいず	にんじん　ごぼう　大根　**長ねぎ** うめ　白菜　**もやし**　こまつな	ごはん　さつまいも　でん粉 さとう　ごま油　ごま 小麦粉(麦)　くろざとう　米粉	637 kcal	29.1 g	18.5 g	1.8 g
4	火	ごはん　牛乳(乳) ぶた肉のキムチ炒め 肉だんごとはるさめのスープ(麦) ヨーグルト(乳)	牛乳(乳)　だいず　とり肉 ぶた肉　こんぶ　みそ ヨーグルト(乳)	玉ねぎ　にんじん　キャベツ **長ねぎ**　きくらげ　ほうれん草 白菜　しょうが　大根　にら **にんにく**　チンゲンサイ　りんご	ごはん　でん粉　さとう　ラード パン粉(麦)　はるさめ　米粉 水あめ　米油	610 kcal	23.5 g	17.9 g	2.2 g
5	水	魚食 給食② バターロールパン(乳,麦)　牛乳(乳) **かじ〇コロッケ**(麦) きりぼしだいこんのソテー　かみかみメニュー おおむぎいりやさいスープ	今月2回目の魚食給食は「かじき」です。「かじ〇コロッケ」は、湯本高等学校の生徒のみなさんが考えました。 牛乳(乳)　**とり肉**　だいず **かじき**　ぶた肉　わかめ	玉ねぎ　にんじん　キャベツ セロリ　**にんにく**　マッシュルーム しそ　切り干し大根　**もやし**	バターロールパン(乳,麦) 押麦　米油　小麦粉(麦) **おくいも**　ラード　パン粉(麦) 米粉　ごま油	夕食はうす味にしましょう。 640 kcal	25.4 g	24.7 g	2.5 g
6	木	ごはん　牛乳(乳) ぶた肉とやさいのバーベキューソテー かぼちゃ汁　福島県産りんごゼリー	牛乳(乳)　油あげ　みそ ぶた肉	かぼちゃ　玉ねぎ　大根　にんじん さやいんげん　キャベツ　**にんにく** しょうが　**りんご**	ごはん　米油　さとう　水あめ	619 kcal	24.1 g	16.6 g	2.0 g
7	金	むぎごはん　牛乳(乳) ぶたヒレカツ(麦)・たまごとじあんかけ(卵) なめこ汁　いちご②	牛乳(乳)　みそ　だいず ぶた肉　**たまご**(卵)	なめこ　大根　玉ねぎ **長ねぎ　みつば　いちご**	ごはん　大麦　でん粉 パン粉(麦)　米油 さとう	575 kcal	23.3 g	17.4 g	1.7 g
10	月	ごはん　牛乳(乳) かみかみあえ　かみかみメニュー カレーおでん(麦)　牛乳プリン(乳)	牛乳(乳)　ウインナー ちくわ(麦)　がんもどき かまぼこ　とり肉　こんぶ しらすぼし　れんにゅう(乳)	**こんにゃく**　大根　にんじん 玉ねぎ　切り干し大根　しょうが	ごはん　でん粉　さとう ラード　パン粉(麦)　ごま油 ごま	608 kcal	20.8 g	20.4 g	2.1 g
12	水	チョコレートパン(卵,乳,麦)　牛乳(乳) ハートのコロッケ(麦) アルファベットスープ(麦)　いちごデザート	牛乳(乳)　**とり肉**　ぶた肉 とうにゅう　ゼラチン	玉ねぎ　にんじん　キャベツ にんにく　マッシュルーム　いちご	チョコレートパン(卵,乳,麦) マカロニ(麦)　米油　ラード 小麦粉(麦)　じゃがいも	696 kcal	21.3 g	27.1 g	1.8 g
13	木	あんかけラーメン 【ちゅうかソフトめん(麦)＋スープ】　牛乳(乳) キャベツとコーンのソテー ミニココアあげパン(乳,麦)	牛乳(乳)　ぶた肉　いか まぐろフレーク	にんじん　玉ねぎ　白菜 さやいんげん　たけのこ　きくらげ チンゲンサイ　しょうが とうもろこし　キャベツ　こまつな	ちゅうかソフトめん(麦)　米油 でん粉　コッペパン(乳,麦) さとう　ココア	夕食はうす味にしましょう。 629 kcal	27.4 g	18.2 g	2.7 g

給食回数：18回　　エネルギー：629kcal　　たんぱく質：25.5g　　脂質：19.5g　　カルシウム：381mg　　食塩相当量：2.2g

◎給食の食材は安全が確認できたものを使用しています。そのため、食材がそろわないときには献立内容や産地を変更する場合があります。◎はしは毎日持ち帰って洗いましょう。次の日も忘れずに。

◎減量ごはん・パンは、通常のごはん・パンより原料の精白米および小麦粉が10ｇ少なくなっています。　◎「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。

◎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）　小麦…（麦）　えび…（え）　かに…（か）

２月（小学校）　　三和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	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	食塩相当量
14	金	魚食 給食③	今月3回目の魚食給食は「かつお」です。かつおフレークと野菜を混ぜ合わせ、うまみたっぷりのごはんの具を作りました。						
		ごはん　牛乳(乳)　日本型食事献立 白ごまつくね②(麦)　かつおごはんの具 わかめ汁　かみかみメニュー	牛乳(乳)　わかめ　**とうふ** みそ　だいず　とり肉　**かつお** とりレバー　干しひじき	**長ねぎ**　玉ねぎ　ごぼう　にんじん えだまめ　しょうが	ごはん　じゃがいも　でん粉 さとう　ごま　ラード パン粉(麦)	647 kcal	27.0 g	23.5 g	2.5 g
17	月	ポークカレーライス(乳,麦)【むぎごはん】 牛乳(乳)　うみのさちバターソテー(え,乳) にゅうさんきんいんりょう(乳)	牛乳(乳)　ぶた肉　チーズ(乳) スキムミルク(乳)　あさり えび(え)　いか にゅうさんきんいんりょう(乳)	玉ねぎ　にんじん　グリンピース **にんにく**　キャベツ　エリンギ こまつな　とうもろこし	ごはん　おおむぎ　じゃがいも カレールウ(乳,麦)　米油 バター(乳)	650 kcal	22.3 g	15.8 g	2.4 g
18	火	ごはん　牛乳(乳)　かみかみメニュー しそぎょうざ②(乳,麦)　ちゅうか煮びたし(卵) みそワンタンスープ(麦)	牛乳(乳)　ぶた肉　みそ だいず　とり肉　たまご(卵)	**にんにく**　玉ねぎ　にんじん　もやし チンゲンサイ　長ねぎ　しょうが にら　ねぎ　キャベツ　しそ	ごはん　米油　ワンタン(麦) 小麦粉(麦)　でん粉　ごま油 パン粉(乳,麦)　はるさめ コーンスターチ　さとう	605 kcal	21.3 g	18.3 g	2.4 g
19	水	ねじりパン(乳,麦)　牛乳(乳) ポパイサラダ キャロットポタージュ(乳,麦)　ぽんかん	牛乳(乳)　とり肉　チーズ(乳) スキムミルク(乳)　ハム	玉ねぎ　にんじん　グリンピース ほうれん草　もやし　とうもろこし にんにく　ぽんかん	ねじりパン(乳,麦)　じゃがいも 生クリーム(乳)　ごま ホワイトルウ(乳,麦)　米油	648 kcal	27.4 g	20.8 g	2.4 g
20	木	ごはん　牛乳(乳) えびといかのチリソース煮(え) ちゅうかコーンスープ(卵) もちクリームアイス(乳)　よくかんでゆっくり食べましょう。	牛乳(乳)　ぶた肉　**たまご**(卵) えび(え)　いか　**生あげ** スキムミルク(乳)	とうもろこし　玉ねぎ　にんじん こまつな　**にんにく**　しょうが 長ねぎ	ごはん　でん粉　ごま油 米油　さとう　もち米粉	657 kcal	26.3 g	18.8 g	2.1 g
21	金	ごはん　牛乳(乳) さばのたつたあげ すきやき(麦)　はるか	牛乳(乳)　ぶた肉 **やきどうふ**　さば	白菜　にんじん　長ねぎ しゅんぎく　**こんにゃく** **しいたけ**　しょうが　はるか	ごはん　さとう　米油 でん粉　ふ(麦)	647 kcal	30.1 g	23.1 g	1.6 g
25	火	ごはん　牛乳(乳)　日本型食事献立 なっとう　おやこ煮(卵) みそけんちん汁	牛乳(乳)　**とうふ**　みそ なっとう　とり肉　なると **たまご**(卵)	にんじん　**長ねぎ**　ごぼう 大根　**こんにゃく**　玉ねぎ こねぎ	ごはん　じゃがいも 米油　さとう	624 kcal	29.0 g	18.9 g	2.4 g
26	水	こくとうパン(乳,麦)　牛乳(乳)・ストロベリー ジャーマンポテト(乳) とり肉とあおなのとろみスープ　デコポン	牛乳(乳) **とり肉　とうふ**　ベーコン	玉ねぎ　長ねぎ　ほうれん草 しょうが　パセリ　デコポン	こくとうパン(乳,麦) でん粉　じゃがいも バター(乳)　さとう	604 kcal	23.8 g	17.1 g	2.2 g
27	木	地域の郷土食献立　凍みもち	「凍みもち」は、冬の寒さを利用して、もちを干して凍らせ、ゆっくり乾燥させて作ります。よくかんでゆっくり食べましょう。						
		ごもくうどん【ソフトめん(麦)＋かけ汁】 牛乳(乳) しみもち・さとうじょうゆかけ ヨーグルトレーズン(乳)　かみかみメニュー	牛乳(乳)　とり肉　**油あげ** なると　ふんにゅう(乳)	にんじん　**長ねぎ**　ほうれん草 干ししいたけ　よもぎ　レーズン	ソフトめん(麦)　さとう **しみもち**　米油　バター(乳)	631 kcal	25.8 g	13.3 g	2.9 g
28	金	まごわやさしい　献立	「**ま**め類・**ご**ま・**わ**かめ(海そう類)・**や**さい・**さ**かな・**し**いたけ(きのこ類)・**い**も類」をそろえるとバランスのよい献立になります。						
		かみかみメニュー　日本型食事献立 ざっこくごはん　牛乳(乳) さわらのみそやき　のりごまあえ ご汁	牛乳(乳)　だいず　ぶた肉 油あげ　**とうふ**　みそ　さわら のり	長ねぎ　にんじん　**こんにゃく** こまつな　**もやし**　えのきたけ	ごはん　おおむぎ　くろまい アマランサス　たかきび　もちきび はつがげんまい　はとむぎ じゃがいも　さとう　ごま	583 kcal	30.3 g	19.2 g	1.8 g