



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：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	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
◆ 行事食献立：節分 ◆									
1	木	かきたまうどん 牛乳(乳) 【ソフトめん(麦)+かきたまかけ汁(卵)】 いわしの唐揚げ④ 黒糖福豆(麦) いよかん	牛乳(乳) とり肉 なた 卵(卵) 煮干し 大豆 いわし	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ えのきたけ いよかん	ソフトめん(麦) でん粉 砂糖 米油 小麦粉(麦) 黒砂糖 油 米粉	803 kcal	38.4 g	19.7 g	3.0 g
2	金	ドッグパン(乳,麦) 牛乳(乳) かみかみメニュー チリコンカン キャロットケーキ(乳,麦) ひとくちももゼリー	牛乳(乳) とり肉 大豆 チーズ(乳) スキムミルク(乳) 豚肉 大豆ミート 寒天	玉ねぎ にんじん グリンピース パセリ トマト にんにく もも りんご レモン	パン(乳,麦) じゃがいも 生クリーム(乳) 米油 米粉 ホワイトルウ(乳, 麦)	819 kcal	41.0 g	25.6 g	3.0 g
5	月	ごはん 牛乳(乳) マーボー春雨(麦) かみかみメニュー 中華コーンスープ(卵) アーモンド小魚	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) 豚肉 みそ 煮干し	とうもろこし 玉ねぎ にんじん 小松菜 にんにく しょうが たけのこ グリンピース	ごはん でん粉 ごま油 春雨 砂糖 米油 ごま アーモンド 小麦粉(麦)	718 kcal	26.8 g	16.2 g	3.1 g
6	火	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 ぶりの揚げびたし キャベツのマヨネーズ あえ 白菜のみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ みそ わかめ ぶり	白菜 大根 しょうが キャベツ 小松菜 とうもろこし	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 ごま マヨネーズ でん粉	827 kcal	31.4 g	31.5 g	2.6 g
7	水	ごはん 牛乳(乳) 納豆 ひじきのサラダ いなか汁	牛乳(乳) 生揚げ みそ 干しひじき 納豆	大根 にんじん ごぼう こんにゃく 長ねぎ チンゲンサイ もやし	ごはん 里いも ごま油 砂糖 米油 ごま	708 kcal	27.8 g	19.2 g	2.4 g
8	木	麦ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 豚肉と野菜のバーベキューソテー なめこ汁 ぼんかん	牛乳(乳) 豆腐 みそ 豚肉	なめこ 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ にんじん キャベツ にんにく しょうが ぼんかん	ごはん 大麦 米油 砂糖	755 kcal	31.6 g	19.7 g	2.3 g
9	金	食パン(乳,麦) チョコレート(乳) 牛乳(乳) ハートのコロツケ(麦) ミネストローネ(麦)	牛乳(乳) ベーコン 大豆 豚肉 とり肉	にんじん 玉ねぎ セロリ さやいんげん トマト にんにく	パン(乳,麦) じゃがいも マカロニ(麦) 炒めオイル ラード 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 米油 チョコレート(乳)	836 kcal	30.0 g	28.9 g	2.4 g
◆ 魚食 給食 ◆ 日本型食事献立									
13	火	ごはん 牛乳(乳) いわしの梅煮 かみかみメニュー 切り干し大根とわかめのソテー 豚汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ いわし とり肉 わかめ	こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ にんじん 大根 梅 切り干し大根 もやし	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 ごま油	754 kcal	34.1 g	20.1 g	2.4 g
14	水	麦ごはん 牛乳(乳) 揚げ豆腐②(麦)・野菜あんかけ ねぎの油みそ かぼちゃのみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ みそ 豆腐(麦) かつお節	かぼちゃ 玉ねぎ 大根 にんじん さやいんげん ピーマン 長ねぎ	ごはん 大麦 米油 砂糖 でん粉	746 kcal	23.2 g	16.4 g	2.3 g
給食回数：19回 エネルギー：771kcal たんぱく質：31.2g 脂質：21.2g カルシウム：433mg 食塩相当量：2.7g									

◎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」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(中学校)

三和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	エネルギーのもとになる食品	1人分 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
15	木	あんかけラーメン 牛乳(乳) 【中華ソフトめん(麦)+あんかけスープ(卵)】 キャベツとコーンのソテー ミニココア揚げパン(乳,麦)	牛乳(乳) 豚肉 いか うずら卵(卵) とり肉	にんじん 玉ねぎ さやえんどう 白菜 たけのこ チンゲンサイ きくらげ しょうが どうもろこし キャベツ	中華ソフトめん(麦) 米油 でん粉 パン(乳,麦) ココア 砂糖	847 kcal	37.4 g	21.3 g	3.1 g
16	金	コッパパン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳)・コーヒー マカロニのクリーム煮(乳,麦) 大根とベーコンのスープ	牛乳(乳) ベーコン とり肉 ウインナー スキムミルク(乳)	大根 にんじん ほうれん草 えのきたけ 玉ねぎ グリーンピース いちご	パン(乳,麦) マカロニ(麦) オリーブオイル ホワイトルウ(乳,麦) 水あめ 砂糖	756 kcal	29.5 g	21.9 g	3.0 g
19	月	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 五目豆 ←かみかみメニュー	牛乳(乳) 大豆 とり肉 昆布 さつま揚げ かつお節 さば みそ	枝豆 にんじん ごぼう こんにゃく	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 でん粉	752 kcal	29.4 g	19.0 g	2.4 g
20	火	☆☆内郷第三中学校リクエスト献立☆☆ ツナごはん(減量ごはん) 牛乳(乳) 小松菜とエリンギのソテー(乳) ワンタンスープ(麦) いちご②	牛乳(乳) とり肉 まぐろフレーク ベーコン	玉ねぎ もやし ほうれん草 いちご 干しいたけ 小松菜 キャベツ エリンギ にんじん どうもろこし	ごはん ワンタン(麦) 砂糖 バター(乳)	756 kcal	33.5 g	22.8 g	3.0 g
21	水	🐟 魚食 給食 🐟 日本型食事献立  ごはん 牛乳(乳) かじきかつ(麦) ソース ほうれん草ののりごまあえ のっぺい汁	牛乳(乳) 生揚げ 大豆 かじき のり	こんにゃく にんじん 大根 長ねぎ ほうれん草 もやし	ごはん 里いも でん粉 パン粉(麦) 米油 砂糖 ごま	772 kcal	28.2 g	21.7 g	2.3 g
22	木	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) ジャーマンポテト(乳) 大麦入り野菜スープ チーズ(乳)	牛乳(乳) とり肉 ベーコン チーズ(乳)	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 パセリ	ねじりパン(乳,麦) 大麦 米油 じゃがいも バター(乳)	725 kcal	29.1 g	22.8 g	2.8 g
26	月	◇ 生産者応援献立 ◇ ほたて ほたてのカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) ブロッコリーともやしのソテー ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) チーズ(乳) ほたて スキムミルク(乳) ヨーグルト(乳)	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく ブロッコリー もやし	ごはん じゃがいも カレールウ(乳,麦) 米油	813 kcal	29.7 g	19.3 g	3.0 g
27	火	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 ちくわの磯辺揚げ②(麦) こんにゃくのきんぴら わかめ汁	牛乳(乳) わかめ かつお節 みそ ちくわ(麦) 青のり とり肉 さつま揚げ 豆腐	長ねぎ こんにゃく ごぼう にんじん 枝豆	ごはん じゃがいも でん粉 米油 砂糖 ごま	772 kcal	29.9 g	20.7 g	3.3 g
28	水	 ひなまつり 行事食  ちらしずし(減量ごはん) 日本型食事献立 牛乳(乳) 五目厚焼き卵(卵) すまし汁(麦) ひなあられ	牛乳(乳) とり肉 豆腐 凍り豆腐 卵(卵) 青のり	にんじん えのきたけ しいたけ れんこん 干しいたけ ごぼう さやえんどう たけのこ みつば かんぴょう ほうれん草 トマト	ごはん 麦(麦) 砂糖 でん粉 油 米	706 kcal	31.9 g	17.6 g	2.8 g
29	木	けんちんうどん 牛乳(乳) 【ソフトめん(麦)+けんちんかけ汁】 凍みもち・砂糖じょうゆかけ ←かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 油揚げ みそ	白菜 大根 長ねぎ こんにゃく にんじん ごぼう よもぎ	ソフトめん(麦) 米油 ごま油 凍みもち 砂糖	782 kcal	29.8 g	14.9 g	2.6 g