



# 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：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	1食分 - たんぱく質	脂質	食塩相当量	
		<p>2月3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。</p>							
1	木	<p>◆ 行事食献立：節分 ◆</p> <p>かきたまうどん 牛乳(乳) 【ソトめん(麦)+かきたまかけ汁(卵)】 いわしのからあげ② こくとうふくまめ(麦) いよかん <span style="float:right">かみかみメニュー</span></p>	牛乳(乳) とり肉 なた たまご(卵) にぼし だいず 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 さとう こめ油 小麦粉(麦) くろざとう 油 こめ粉	615 kcal	30.0 g	16.9 g	2.6 g
2	金	<p>ドッグパン(乳,麦) 牛乳(乳) チリコンカン キャロット ケージュ(乳,麦) ひとくちももゼリー</p>	牛乳(乳) とり肉 大豆 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ぶた肉 大豆ミート かんてん	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 なまクリーム(乳) こめ油 こめ粉 和什肉(乳,麦)	659 kcal	34.1 g	21.7 g	2.4 g
5	月	<p>ごはん 牛乳(乳) マーボーはるさめ(麦) <span style="float:right">かみかみメニュー</span> ちゅうかコーンスープ(卵) アーモンド こざかな</p>	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) ぶた肉 みそ にぼし	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 たけのこ グリンピース	ごはん でん粉 ごま油 はるさめ さとう こめ油 ごま アーモンド 小麦粉(麦)	568 kcal	21.9 g	15.2 g	2.5 g
6	火	<p>ごはん 牛乳(乳) <span style="float:right">日本型食事献立</span> ぶりのあげびたし キャベツのマヨネーズ あえ 白菜のみそ汁</p>	牛乳(乳) 油あげ 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 こめ油 さとう ごま マヨネーズ でん粉	643 kcal	25.1 g	26.4 g	2.2 g
7	水	<p>ごはん 牛乳(乳) <span style="float:right">日本型食事献立</span> なっとう ひじきのサラダ いなか汁</p>	牛乳(乳) なまあげ みそ 干しひじき なっとう	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 さといも ごま油 さとう こめ油 ごま	563 kcal	23.8 g	16.4 g	2.4 g
8	木	<p>むぎごはん 牛乳(乳) <span style="float:right">日本型食事献立</span> ぶた肉とやさいのバーベキューソーテー なめこ汁 ぼんかん</p>	牛乳(乳) とうふ みそ ぶた肉	なめこ こまつな 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 おおむぎ こめ油 さとう	590 kcal	26.6 g	17.0 g	2.0 g
9	金	<p>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) </p>	牛乳(乳) ベーコン だいず ぶた肉 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) オリーブオイル ラード 小麦粉(麦) でん粉 さとう こめ油 フォルト(乳)	696 kcal	24.0 g	26.0 g	1.9 g
		<p>魚食給食 <span style="float:right">日本型食事献立</span> </p> <p>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。</p>							
13	火	<p>ごはん 牛乳(乳) <span style="float:right">かみかみメニュー</span> いわしのうめ煮  きりばし大根とわかめのソテー とん汁</p>	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ 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 うめ きりばし大根 もやし	ごはん じゃがいも でん粉 さとう ごま油	587 kcal	27.8 g	16.8 g	2.4 g
14	水	<p>むぎごはん 牛乳(乳) <span style="float:right">日本型食事献立</span> あげとうふ(麦)・やさしいあんかけ ねぎの油みそ かぼちゃのみそ汁</p>	牛乳(乳) 油あげ みそ とうふ(麦) かつおぶし	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 おおむぎ こめ油 さとう でん粉	552 kcal	18.0 g	16.6 g	2.3 g
		<p>給食回数：19回 エネルギー：608kcal たんぱく質：25.3g 脂質：18.2g カルシウム：392mg 食塩相当量：2.3g</p>							

◎給食(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（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	1人あたり	たんぱく質	脂質	食塩相当量
15	木	あんかけラーメン 牛乳(乳) 【ちゅうかりめん(麦)+あんかけスープ(卵)】 キャベツとコーンのソテー ミニココアあげパン(乳,麦)	牛乳(乳) ぶた肉 いか うずらたまご(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 とうもろこし キャベツ	ちゅうかりめん(麦) こめ油 でん粉 さとう パン(乳,麦) ココア	661 kcal	28.5 g	18.9 g	2.8 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 さとう	625 kcal	24.2 g	18.1 g	2.5 g
19	月	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 ごもくまめ ←かみかみメニュー	牛乳(乳) だいず とり肉 こんぶ さつまいも かつおぶし さば みそ	えだまめ にんじん ごぼう こんにゃく	ごはん じゃがいも こめ油 さとう でん粉	593 kcal	23.8 g	16.8 g	2.2 g
20	火	☆☆内郷第三中学校リクエスト献立☆☆ ツナごはん(げんりょうごはん) 牛乳(乳) こまつな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 こまつな キャベツ エリンギ にんじん とうもろこし	ごはん ワンタン(麦) さとう バター(乳)	606 kcal	28.0 g	20.6 g	2.5 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) なまあげ だいず 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 さとも でん粉 パン粉(麦) こめ油 さとう ごま	651 kcal	25.7 g	20.5 g	2.0 g
22	木	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) ジャーマンポテト(乳) おおむぎいりやさいスープ	牛乳(乳) とり肉 ベーコン	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) おおむぎ こめ油 じゃがいも バター(乳)	546 kcal	21.7 g	16.3 g	2.2 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) こめ油	640 kcal	24.3 g	16.3 g	2.6 g
27	火	ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立 ちくわのいそべあげ(麦) こんにゃくのきんぴら わかめ汁	牛乳(乳) わかめ かつおぶし みそ ちくわ(麦) 青のり とり肉 さつまいも	長ねぎ こんにゃく ごぼう にんじん えだまめ	ごはん じゃがいも でん粉 こめ油 さとう ごま	569 kcal	23.0 g	16.1 g	2.6 g
28	水	🍡 行事食 🍡 ひな祭り 献立 ちらしずし(げんりょうごはん) 日本型食事献立 牛乳(乳) ごもくあつやきたまご(卵) すまし汁(麦) ひなあられ	牛乳(乳) とり肉 とうふ こおりとうふ たまご(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 ぶ(麦) さとう でん粉 油 こめ	562 kcal	26.4 g	15.2 g	2.3 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】 しみもち・さとうじょうゆかけ ←かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 油あげ 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) こめ油 ごま油 しみもち さとう	623 kcal	23.5 g	14.1 g	2.5 g