令和7年 2月分 学校給食予定献立表（小学校）

勿来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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
3	月	チキンカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) ブロッコリーソテー　オレンジ	**牛乳(乳)(福島県産・通年)** とり肉　チーズ(乳) スキムミルク(乳)　ウインナー	玉ねぎ　にんじん　にんにく ブロッコリー　とうもろこし オレンジ	**ごはん(福島県産・通年)** こめ油　じゃがいも　こめ粉ルウ オリーブオイル　カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦)	611 kcal	21.2 g	19.2 g	2.5 g
4	火	**♪ 双葉南・北小学校リクエスト　♪　こんだてのCMです♪　「みなさんが元気に過ごせるメニューを考えたので、残さず食べてください。」**							
		食パン(乳,麦)　チョコレートクリーム(乳) 牛乳(乳)　とり肉のバジルやき ポパイサラダ　やさいスープ	牛乳(乳)　**とり肉(福島県産)** ハム　ベーコン　れん乳(乳)	バジル　にんにく　こまつな **もやし(福島県産・通年)**　とうもろこし 玉ねぎ　にんじん　キャベツ　ほうれん草	パン(乳,麦)　オリーブオイル きびざとう　こめ油　ごま さとう　水あめ	574 kcal	28.6 g	18.7 g	2.5 g
5	水	**麦ごはん**　牛乳(乳)　カミカミメニュー なっとう　ぶたキムチ たぬき汁	牛乳(乳)　なっとう ぶた肉　こんぶ さつまあげ　油あげ	しょうが　玉ねぎ　にんじん　にんにく はくさい　大根　**にら(福島県産)**　もやし **長ねぎ(いわき市産)**　こんにゃく しめじ　えのきたけ	ごはん　大麦　さとう　こめ粉 ごま油　でんぷん	537 kcal	24.8 g	15.3 g	2.1 g
6	木	わかめうどん　牛乳(乳) 〈ソフトめん(麦)＋わかめかけ汁〉 かきあげ(麦)　ヨーグルト(乳)	牛乳(乳)　ちりめんじゃこ とり肉　わかめ ヨーグルト(乳)	玉ねぎ　にんじん　**長ねぎ(いわき市産)** ほししいたけ　とうもろこし	ソフトめん(麦)　小麦粉(麦) でんぷん　こめ油	637 kcal	25.1 g	16.9 g	2.5 g
7	金	ちゅうかどん　牛乳(乳) しゅうまい(麦)② ちゅうかはるさめスープ	牛乳(乳)　だいず　ぶた肉 いか　なると とり肉　とうふ	しょうが　玉ねぎ　たけのこ　にんじん はくさい　ほししいたけ　きくらげ **長ねぎ(いわき市産)**　ほうれん草	ごはん　小麦粉(麦)　でんぷん さとう　ごま油　ラード はるさめ	589 kcal	25.2 g	18.0 g	2.2 g
10	月	**魚食給食【かつお】　いわき市に多く水揚げされるかつおは「かつおフレーク」への加工もされています。昨年好評だったかつおごはんを味わってください。**							
		かつおごはん〈げんりょうごはん〉 牛乳(乳)　県産あつやきたまご(卵) とん汁　アセロラゼリー	牛乳(乳)　だいず　ほしひじき　とうふ **だいずペースト(福島県産・通年)** **かつおフレーク(いわき市産)**　みそ **たまご(卵)(福島県産)**　ぶた肉	ごぼう　にんじん　しょうが　えだ豆 こんにゃく　玉ねぎ　大根 **長ねぎ(いわき市産)**　アセロラ　りんご	ごはん　でんぷん　油　さとう だいず油　きびざとう　じゃがいも	680 kcal	28.2 g	24.7 g	2.4 g
12	水	ごはん　牛乳(乳)　レバーのなんばんづけ もやしのカレードレッシングあえ じゃがいもとにらのみそ汁	牛乳(乳)　とりレバー　ハム とうふ　油あげ　みそ だいずペースト	**長ねぎ(いわき市産)**　しょうが もやし　ほうれん草 **にら(福島県産)**　玉ねぎ	ごはん　でんぷん　こめ油 きびざとう　ごま　じゃがいも	636 kcal	30.2 g	20.8 g	2.3 g
13	木	ごはん　牛乳(乳)　カミカミメニュー ハートコロッケ(麦)・ソースかけ **こんさいと豆のサラダ**　ちゅうかみそスープ	牛乳(乳)　ぶた肉　とり肉　みそ いんげん豆　えんどう豆　とうふ ひよこ豆　まぐろフレーク	玉ねぎ　ごぼう　にんじん　れんこん パセリ　キャベツ　もやし　とうもろこし **長ねぎ(いわき市産)**　しょうが　にんにく	ごはん　小麦粉(麦) コーンフラワー さとう　とうもろこし油　じゃがいも パン粉(麦)　こめ油　さんおんとう でんぷん　マヨネーズ　ごま油	658 kcal	21.8 g	23.3 g	2.4 g
14	金	ごはん　牛乳(乳) きのこしのだ煮(麦) もやしとぶた肉の油いため　なっこそ汁	牛乳(乳)　だいず　油あげ とり肉　ぶた肉　とうふ みそ　だいずペースト	こんにゃく　玉ねぎ　にんじん　しいたけ　大根 しめじ　**にら(福島県産)**　たけのこ　もやし **なめこ・こまつな・長ねぎ(いわき市産)**	ごはん　でんぷん　さとう パン粉(麦)　こめ油　じゃがいも	513 kcal	23.0 g	14.6 g	1.8 g

※ アレルギー物質を含む献立・食品の場合は名称の後ろに(　)で表記してあります。たまご…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)
※ 学校給食では[そば・くるみ・落花生]をしておりません。　※「はし」は忘れず持ち帰り、毎日清潔なものを使いましょう。
※ 食材は、安全を確認したものを使用します。そのため食材がそろわない時には、献立や使用食材を変更する場合があります。
※ しらすや海そう類には、海洋生物（小さなえび・かに）が混じる可能性があります。
※ 福島県産やいわき市産の食材を積極的に活用し、その情報の一部を献立表にて紹介しています。

学校給食標語コンクール 最優秀賞受賞作品

小学校下学年の部　高久小学校　1年　松本　めいさん

いわきっこ　きゅうしょくたべて　ちさんちしょう

2月（小学校）　　勿来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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
17	月	ごはん　牛乳(乳) さんまかんろ煮 **ちくぜん煮**　でこぽん カミカミメニュー	牛乳(乳)　さんま とり肉　さつまあげ	しょうが　こんにゃく　にんじん　ごぼう たけのこ　さやいんげん ほししいたけ　でこぽん	ごはん　でんぷん　さとう じゃがいも　きびざとう　こめ油	583 kcal	23.4 g	16.5 g	1.8 g
18	火	食パン(乳,麦)　いちごジャム　牛乳(乳) メンチカツ(麦)・ワインソースかけ こまつなとエリンギのソテー　なこストローネ	牛乳(乳)　だいず　ぶた肉 とり肉　ベーコン　ウインナー 白いんげん豆　みそ	キャベツ　玉ねぎ　にんじん　セロリ **こまつな・エリンギ(いわき市産)**　もやし さやいんげん　トマト　にんにく	パン(乳,麦)　小麦粉(麦)　じゃがいも コーンフラワー　でんぷん　油　こめ油 パン粉(麦)　きびざとう　おし麦 さとう　オリーブオイル　いちごジャム	665 kcal	25.2 g	23.5 g	2.6 g
19	水	**麦ごはん**　牛乳(乳) 県産とりつくね(麦)　**きりぼし大根いため** **あぶくま汁**(県北地方の郷土料理) カミカミメニュー	牛乳(乳)　**とり肉(福島県産)** だいず　ほしひじき　さつまあげ さけ　みそ　だいずペースト	玉ねぎ　にんじん　きりぼし大根 ごぼう　さやいんげん　はくさい 大根　**長ねぎ(いわき市産)**	ごはん　大麦　小麦粉(麦) でんぷん　さとう　パン粉(麦) きびざとう　こめ油　さといも	538 kcal	24.7 g	15.2 g	1.6 g
20	木	しょうゆラーメン　牛乳(乳) ＜ちゅうかソフトめん(麦)＋しょうゆ味スープ＞ **やさいはるまき(麦)** キャベツとこまつなのじゃこいため カミカミメニュー	牛乳(乳)　だいず ぶた肉　なると	キャベツ　たけのこ　玉ねぎ　にんじん にんにく　ほししいたけ　とうもろこし　にら **こまつな・長ねぎ(いわき市産)** **ほうれん草(福島県産)**　しょうが	ちゅうかソフトめん(麦)　こめ油 小麦粉(麦)　でんぷん　はるさめ さとう　ごま油　なたね油　ラード	567 kcal	23.7 g	17.7 g	2.5 g
21	金	ごはん　牛乳(乳) まぐろカツ(麦)　はくさいのツナマヨサラダ みそやさいスープ	牛乳(乳)　だいず　まぐろ ほたて　まぐろフレーク ぶた肉　みそ	しょうが　玉ねぎ　はくさい　にんじん きゅうり　もやし　とうもろこし キャベツ　にんにく	ごはん　小麦粉(麦)　でんぷん さとう　油　パン粉(麦)　こめ油 マヨネーズ　じゃがいも	606 kcal	21.3 g	21.8 g	1.8 g
25	火	♪　菊田小学校リクエスト　♪　こんだてのCMです♪　「みんなが好きそうなメニューにしたので、もりもり食べてください。」 メロンパン(卵,乳,麦)　牛乳(乳) ハンバーグ・トマトソース **ひよこ豆のソテー**　クリームスープ(乳,麦) カミカミメニュー	牛乳(乳)　だいず　ぶた肉 とり肉　ひよこ豆　ウインナー ほたて　スキムミルク(乳)	玉ねぎ　トマト　とうもろこし　えだ豆 にんじん　グリンピース マッシュルーム　キャベツ	パン(乳,麦)　さとう　マーガリン(乳) メロンシート(卵,乳,麦)　じゃがいも でんぷん　油　ラード　こめ油 小麦粉(麦)　なまクリーム(乳)	702 kcal	28.6 g	27.3 g	2.3 g
26	水	魚食給食【かじ〇コロッケ】　常磐もののかじきを使った「かじきフレーク」といわき伝統野菜「おくいも」で作る、いわき市でしか味わえない貴重なコロッケです。 ごはん　牛乳(乳) かじ〇コロッケ(麦)　げんえんソース ひじきとベーコンのいためもの　**うち豆入りみそ汁** カミカミメニュー	牛乳(乳)　だいず　ほしひじき **かじきフレーク(いわき市産)** とうふ　ベーコン　うち豆 みそ　だいずペースト	青じそ　玉ねぎ　とうもろこし ピーマン　赤パプリカ　はくさい **長ねぎ(いわき市産)**	ごはん　小麦粉(麦)　じゃがいも でんぷん　油　ラード　パン粉(麦) こめ粉　こめ油　きびざとう	596 kcal	23.6 g	18.5 g	1.9 g
27	木	◇行事食：ひなまつり(桃の節句)◇　ひなまつりとは女の子の成長や幸せを願う行事です。昔はひな人形の体をなでることで自分の身についたよごれ（悪い心や病気）を人形にうつし、それを川や海に流しておはらいをしていたのだそうです。今日は少し早いですが、ちらし寿司と三色花ゼリーを組み合わせた「ひなまつり献立」です。 ちらしずし＜げんりょうごはん＞ 牛乳(乳)　とり天(麦) さわにわん　三色花ゼリー	牛乳(乳)　とり肉 こおりどうふ　ぶた肉 とうにゅう	にんにく　にんじん　れんこん　大根 ほししいたけ　かんぴょう　えだ豆　ごぼう **みつば(いわき市産)**　もも　りんご	ごはん　小麦粉(麦) でんぷん　こめ油 きびざとう　さとう	593 kcal	18.2 g	17.2 g	1.9 g
28	金	ごはん　牛乳(乳) さばのこんぶしょうゆやき　やさいいため とうふのとろみ汁	牛乳(乳)　こんぶ　さば ベーコン　とうふ	にんじん　キャベツ　ピーマン 玉ねぎ　大根　**長ねぎ(いわき市産)** ほうれん草　しめじ	ごはん　さとう　水あめ　こめ油　じゃがいも　でんぷん	566 kcal	23.8 g	21.1 g	1.7 g

給食回数：18回　平均栄養価：エネルギー 603kcal　たんぱく質 24.5g　脂質 19.5g
カルシウム 355mg　食塩相当量 2.2g

今月の食育目標

食事と健康の関わりを知ろう

砂糖・油・塩のとり過ぎを長く続けると、生活習慣病になる危険が高まります。あまいおやつやジュース・揚げ物・こい味つけの料理のとり過ぎに気をつけましょう。