



令和6年 2月分 学校給食予定献立表 (中学校)



勿来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	エネルギーになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
<p>◇ 節分献立 ◇ ◆ 魚食給食【いわし】 ◆</p> <p>節分といえば、豆まきです。いり豆を「鬼は外～、福は内～」のかけ声とともにまき、病気をせず元気に過ごせるようお願いです。また、いわしの頭を柊(ひいらぎ)の小枝にさして戸口に飾り、魔よけにします。給食では「いわき産いわしの梅煮」と「福豆」が出ます。</p>									
1	木	<p>麦ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー いわしの梅煮 こんにやくのきんぴら 小松菜と大根のみそ汁 福豆</p>	<p>牛乳(乳)・(県産・通年) みそ いわし(いわき市産) 油揚げ とり肉 豆腐 さつま揚げ 大豆</p>	<p>梅干し こんにやく ごぼう にんじん 枝豆 小松菜 大根</p>	<p>ごはん(福島県産・通年) 大麦 でん粉 きび砂糖 米油 ごま じゃがいも</p>	771 kcal	33.6 g	22.6 g	2.5 g
2	金	<p>ごはん 牛乳(乳) 揚げ豆腐の肉みそあん② 切干大根と小松菜の油炒め しょうゆけんちん汁 カミカミメニュー</p>	<p>牛乳(乳) ゼラチン 大豆 みそ 豚肉 大豆ミート(県産) 豆腐 さつま揚げ かつお節 油揚げ</p>	<p>玉ねぎ ねぎ(いわき市産) しょうが 切干大根 にんじん 大根 小松菜 長ねぎ ごぼう こんにやく</p>	<p>ごはん でん粉 米油 きび砂糖 三温糖 じゃがいも</p>	806 kcal	29.2 g	25.7 g	2.5 g
<p>♪ 夕見が丘小学校リクエスト ♪ 献立のCMです♪「みんなが好きそうなメニューを集めたので、残さず食べましょう。」</p> <p>♪ 入遠野小学校リクエスト ♪ 献立のCMです♪「たくさん食べて力をつけてください！」</p>									
5	月	<p>ツナごはん<減量ごはん> 牛乳(乳) とり肉のから揚げ② なめことふのみそ汁(麦)</p>	<p>牛乳(乳) とり肉 まぐろフレーク 豆腐 みそ</p>	<p>しょうが にんじん なめこ(いわき市産) 大根 長葱</p>	<p>ごはん でん粉 米油 きび砂糖 豆ふ(麦)</p>	779 kcal	38.3 g	26.7 g	2.3 g
6	火	<p>ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー ぶりの照り焼き 茎わかめの炒め煮 打ち豆入りみそ汁</p>	<p>牛乳(乳) ぶり 茎わかめ さつま揚げ とり肉 かつお節 豆腐 打ち豆 みそ</p>	<p>しょうが にんじん こんにやく さやいんげん 長ねぎ 白菜</p>	<p>ごはん 砂糖 米油 きび砂糖 じゃがいも</p>	766 kcal	35.2 g	22.3 g	2.9 g
7	水	<p>コッペパン(乳,麦) いちごジャム 牛乳(乳) ほうれん草とコーンのソテー とり肉と豆のトマト煮 オレンジ</p>	<p>牛乳(乳) ウィンナー とり肉 白いんげん豆</p>	<p>ほうれん草 とうもろこし 玉ねぎ にんにく にんじん マッシュルーム さやいんげん トマト オレンジ</p>	<p>パン(乳,麦) オリーブオイル 米油 じゃがいも いちごジャム</p>	756 kcal	30.5 g	21.5 g	2.3 g
8	木	<p>ごはん 牛乳(乳) 納豆 肉と野菜のバーベキューソテー じゃがいもとにらのみそ汁</p>	<p>牛乳(乳) 納豆 豚肉 豆腐 油揚げ みそ</p>	<p>玉ねぎ にんじん キャベツ にんにく しょうが にら(福島県産)</p>	<p>ごはん 米油 きび砂糖 じゃがいも</p>	767 kcal	35.5 g	21.0 g	2.5 g
9	金	<p>きつねうどん 牛乳(乳) カミカミメニュー <ソフトめん(麦)+きつねかけ汁> 米粉のかみかみかき揚げ ヨーグルト(乳)</p>	<p>牛乳(乳) しらす とり肉 なた 油揚げ ヨーグルト(乳)</p>	<p>玉ねぎ ごぼう とうもろこし 小松菜 にんじん 長ねぎ</p>	<p>ソフトめん(麦) さつまいも 米粉 でん粉 米油</p>	873 kcal	36.6 g	19.7 g	2.7 g
13	火	<p>ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 ひじきの油炒め すまし汁</p>	<p>牛乳(乳) さば みそ 豚肉 干しひじき 大豆 油揚げ とり肉 豆腐 なた</p>	<p>長ねぎ しょうが にんじん さやいんげん えのきたけ ほうれん草(福島県産)</p>	<p>ごはん きび砂糖 米油</p>	774 kcal	36.1 g	22.4 g	2.6 g
<p>♪ 植田東中学校リクエスト ♪ 献立のCMです♪「シチューやサラダと食べられるように考えて提案しました。パリエーションを楽しみながら、味わって食べてください。」</p>									
14	水	<p>ドッグパン(乳,麦) チョコクリーム(乳,麦) 牛乳(乳) ハートコロッケ(麦) 減塩ソース イタリアンサラダ ホワイトシチュー(乳,麦)</p>	<p>牛乳(乳) 豚肉 とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳)</p>	<p>玉ねぎ きゅうり(福島県産) キャベツ 赤パプリカ アスパラガス とうもろこし トマト にんじん</p>	<p>パン(乳,麦) 小麦粉(麦) じゃがいも 砂糖 コーンフラワー とうもろこし油 パン粉(麦) 米油 菜種油 生クリーム(乳) チョコレート(乳,麦)</p>	868 kcal	27.8 g	31.9 g	2.7 g

※ アレルギ物質を含む献立・食品の場合は名称の後ろに()で表記してあります。

卵…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)

※ 学校給食では[そば・落花生]を使用しておりません。 ※ 「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。

学校給食からSDGsを考える
標語コンクール 最優秀賞受賞作品

小学校上学年の部 平第一小学校 5年 箱崎 悠真さん
当たり前にはならない給食を
そこから始まるSDGs 感謝忘れずいただきます



中学生の部 小名浜第二中学校 2年 松崎 大志さん
「もったいない」小さな意識で 未来が変わる



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	エネルギーになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
15	木	ごはん 牛乳(乳) もやしと豚肉の油炒め ハンバーグ・おかあさんソースかけ 白菜のみそ汁 豆乳パンナコッタ(レモン味)	牛乳(乳) 大豆 豚肉 とり肉 わかめ 豆腐 油揚げ みそ 豆乳	玉ねぎ トマト にんじん 大根 にんにく 白菜 しょうが にら(福島県産) たけのこ もやし(福島県産・通年) レモン	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 菜種油 ラード きび砂糖 米油 はちみつ	754 kcal	30.4 g	21.4 g	2.7 g
16	金	ごはん 牛乳(乳) レバーの南蛮漬け もやしの青じそドレッシング和え 具だくさんみそ汁	牛乳(乳) とりレバー わかめ かつお節 豆腐 油揚げ みそ	長ねぎ しょうが もやし 梅干しりんご レモン えのきたけ にんじん こんにやく きゅうり・ほうれん草(福島県産)	ごはん でん粉 米油 きび砂糖 ごま さつまいも	791 kcal	34.4 g	20.1 g	2.8 g
19	月	五目ごはん<減量ごはん> 牛乳(乳)・コーヒー ちくわの磯辺揚げ(麦)② 豚汁	牛乳(乳) ちくわ(麦) 青のり とり肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	にんじん ごぼう 干しいたけ こんにやく 玉ねぎ 大根 長ねぎ	ごはん でん粉 米粉 米油 きび砂糖 じゃがいも 砂糖	748 kcal	30.1 g	18.1 g	3.1 g
○ 生産者さん応援献立:「ほたて」○ 今年度2回目の青森県産「ほたて」の登場です。今日はいかも入れて、シーフードカレーにしました。味はいかがでしょう？									
20	火	ほたて入りシーフードカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) コーンと枝豆のソテー グレープゼリー	牛乳(乳) ウィナー ほたて いか スキムミルク(乳)	とうもろこし 枝豆 にんじん 玉ねぎ にんにく ぶどう	ごはん 米油 じゃがいも カレールウ(乳,麦) ハヤシルウ(麦) 砂糖	848 kcal	30.4 g	22.7 g	3.2 g
♪ 田人小学校リクエスト ♪ 献立のCMです♪「メロンパンを食べて、元気100倍になりましょう。」									
21	水	メロンパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) とり肉の照り焼き わかめとツナのサラダ 野菜スープ チーズ(乳)	牛乳(乳) とり肉 わかめ まぐるフレーク チーズ(乳)	キャベツ玉ねぎ にんじん もやし とうもろこし きゅうり・ほうれん草(福島県産)	パン(乳,麦) 砂糖 マーガリン(乳) メロンシード(卵,乳,麦) きび砂糖	772 kcal	38.2 g	27.0 g	3.6 g
22	木	ごはん 牛乳(乳) あじフライ(麦) 小松菜とちくわの煮びたし(麦) 呉汁	牛乳(乳) あじ 油揚げ ちくわ(麦) 大豆 豚肉 豆腐 みそ	小松菜(いわき市産) もやし 長ねぎ にんじん 大根 こんにやく	ごはん 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油 きび砂糖 じゃがいも	761 kcal	32.9 g	21.6 g	2.3 g
26	月	ごはん 牛乳(乳) 県産とりつくね(麦) ポパイサラダ なっこそ汁 小魚	牛乳(乳) とり肉(福島県産) 大豆 ハム 豆腐 みそ 青のり いわし	しょうが 玉ねぎ ほうれん草 もやし にんにく とうもろこし なめこ(いわき市産) 大根 長ねぎ	ごはん 小麦粉(麦) 砂糖 パン粉(麦) 大豆油 きび砂糖 米油 ごま じゃがいも	712 kcal	31.8 g	23.8 g	2.3 g
27	火	ごはん 牛乳(乳) たこナゲット② みそ肉じゃが でこぼん	牛乳(乳) たら いか たこ 豚肉 みそ	玉ねぎ にんじん こんにやく さやいんげん でこぼん	ごはん でん粉 砂糖 大豆油 米油 じゃがいも きび砂糖	757 kcal	28.3 g	18.0 g	2.3 g
🐟 魚食給食【かじきカツ】 🐟 いわき市の港に水揚げされた「かじき」がカツになって登場します。今日はパンにはさんで食べましょう。									
28	水	食パン(乳,麦) 牛乳(乳) 大麦入り野菜スープ かじきカツ(麦)・ワインソースかけ ブロッコリーのおかかマヨ和え	牛乳(乳) 大豆 かまぼこ くろかじき(いわき市産) かつお節 とり肉	ブロッコリー キャベツ 白菜 玉ねぎ にんじん セロリ にんにく	パン(乳,麦) でん粉 パン粉(麦) 米油 きび砂糖 マヨネーズ 押し麦	815 kcal	34.6 g	27.2 g	3.1 g
29	木	麦ごはん 牛乳(乳) しゅうまい(麦)② ビビンバ みそワタンスープ(麦)	牛乳(乳) 大豆 いわし 豚肉 みそ	しょうが 玉ねぎ にんにく もやし にんじん 小松菜 ぜんまい 長ねぎ チンゲンサイ	ごはん 大麦 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ごま油 ラード きび砂糖 米油 ごま ワタンスープ(麦)	807 kcal	33.1 g	23.0 g	2.7 g

給食回数:19回 平均栄養価: エネルギー 786kcal たんぱく質 33.0g 脂質 23.0g
カルシウム 426mg 食塩相当量 2.7g

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。とり過ぎに気をつけましょう。

