



令和6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	
1	木	ごはん 牛乳(乳) レバーのなんばんづけ もやしの青じそドレッシングあえ 具だくさんみそ汁	牛乳(乳)・(福島県・通年) とりレバー わかめ かつおぶし とうふ 油あげ みそ	長ねぎ しょうが もやし(県産・通年) きゅうり(県産) うめぼし りんご にんじん レモン えのきたけ ほうれん草 こんにやく	ごはん(福島県産・通年) でんぶん こめ油 きびざとう ごま さつまいも	620 kcal	28.0 g	17.3 g	2.3 g	
2	金	<p>◇ 節分献立 ◇  魚食給食【いわし】  節分といえば、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する行事です。 また、いわしの頭を 終の小枝にさして戸口に飾り、魔よけにします。給食では「いわき産いわしのうめ煮」と「福豆」がです。</p>								
		むぎごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー いわしのうめ煮 こんにやくのきんぴら こまつなと大根のみそ汁 ふくまめ	牛乳(乳) いわし(いわき市産) とり肉 さつまあげ とうふ 油あげ みそ だいず	うめぼし こんにやく ごぼう にんじん えだまめ こまつな(いわき市産) 大根	ごはん 大麦 でんぶん きびざとう こめ油 ごま じゃがいも	593 kcal	27.5 g	19.5 g	2.2 g	
5	月	ごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー ぶりのてりやき くきわかめのいため煮 うちまめ入りみそ汁	牛乳(乳) ぶり くきわかめ さつまあげ とり肉 かつおぶし とうふ うちまめ みそ	しょうが にんじん こんにやく さやいんげん 長ねぎ はくさい	ごはん さとう こめ油 きびざとう じゃがいも	601 kcal	28.9 g	19.4 g	2.2 g	
6	火	コッペパン(乳,麦) レモンハニー 牛乳(乳) ほうれん草とコーンのソテー とり肉とまめのトマト煮 県産ひとりんごゼリー	牛乳(乳) ウィナー とり肉 白いんげんまめ かんてん	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 トマト さやいんげん りんご(福島県産) レモン	パン(乳,麦) オリーブオイル こめ油 じゃがいも さとう はちみつ 	644 kcal	24.4 g	18.4 g	1.9 g	
7	水	ごはん 牛乳(乳) ハンバーグ・おかあさんソースかけ もやしとぶた肉の油いため はくさいのみそ汁	牛乳(乳) だいず ぶた肉 とり肉 わかめ とうふ 油あげ みそ	玉ねぎ トマト にんじん 大根 にんにく しょうが にら(福島県産) たけのこ もやし はくさい	ごはん じゃがいも でんぶん さとう なたね油 ラード きびざとう こめ油	561 kcal	24.8 g	17.5 g	2.3 g	
8	木	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> こめ粉のかみかみかきあげ ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) しらす とり肉 なると 油あげ ヨーグルト(乳)	玉ねぎ ごぼう とうもろこし  こまつな にんじん 長ねぎ	ソフトめん(麦) さつまいも こめ粉 でんぶん こめ油	676 kcal	28.1 g	17.0 g	2.2 g	
9	金	むぎごはん 牛乳(乳) カミカミメニュー しゅうまい(麦)② ビビンバ みそワタンスープ(麦)	牛乳(乳) だいず  いわし ぶた肉 みそ	しょうが 玉ねぎ にんにく もやし にんじん こまつな ぜんまい 長ねぎ チンゲンサイ	ごはん 大麦 小麦粉(麦) ごま でんぶん さとう ごま油 ラード きびざとう こめ油 ワタンスープ(麦)	638 kcal	27.5 g	20.7 g	2.4 g	
13	火	<p>♪ 植田東中学校リクエスト ♪ こんだての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。バ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>								
		ドッグパン(乳,麦) チョコクリーム(乳) 牛乳(乳) ハートコロッケ(麦)・ソースかけ イタリアンサラダ ホワイトシチュー(乳,麦)	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳)	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	パン(乳,麦) 小麦粉(麦) さとう こめ油 コーンフラワー とうもろこし油 パン粉(麦) じゃがいも さんおんとう なたね油 油 生クリーム(乳) チョコクリーム(乳)	704 kcal	23.4 g	26.1 g	2.6 g	
14	水	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 ひじきの油いため すまし汁	牛乳(乳) さば みそ とり肉 ほしひじき ぶた肉 だいず 油あげ とうふ なると	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)	ごはん きびざとう こめ油	616 kcal	29.6 g	19.2 g	2.2 g	

学校給食からESDGs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
 当たり前には思ってはならない給食を
 そこから始まるSDGs 感謝忘れずいただきます

※ 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・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)が混入する可能性があります。



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



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	
<p>♪ 夕見が丘小学校リクエスト ♪ こんだてのCMです♪「みんなが好きそうなメニューを集めたので、残さず食べましょう。」</p> <p>♪ 入道野小学校リクエスト ♪ こんだてのCMです♪「たくさん食べて力をつけてください！」</p>										
15	木	ツナごはん<げんりょうごはん> 牛乳(乳) とり肉のからあげ② なめことふのみそ汁(麦)	牛乳(乳) とり肉 まぐろフレーク とうふ みそ	しょうが にんじん 大根 なめこ(いわき市産) 長ねぎ		ごはん でんぶん こめ油 きびざとう まめふ(麦)	617 kcal	32.9 g	23.3 g	1.8 g
16	金	ごはん 牛乳(乳) たこナゲット みそ肉じゃが でこぼん	 牛乳(乳) たら いか たこ ぶた肉 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 でんぶん さとう だいたず油 こめ油 じゃがいも きびざとう	575 kcal	23.0 g	13.8 g	1.9 g
19	月	ごはん 牛乳(乳) 県産とりつくね(麦) ポパイサラダ ぶた汁	牛乳(乳) だいたず とり肉(福島県産) ハム ぶた肉 とうふ みそ	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 こんにやく にんじん 大根 長ねぎ		ごはん 小麦粉(麦) さとう パン粉(麦) だいたず油 きびざとう こめ油 ごま じゃがいも	571 kcal	25.5 g	21.3 g	1.7 g
<p>🐟 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。</p>										
20	火	食パン(乳,麦) 牛乳(乳) 大麦入りやさいスープ 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あえ	牛乳(乳) だいたず かまぼこ くろかじき(いわき市産) かつおぶし とり肉	ブロッコリー キャベツ はくさい 玉ねぎ にんじん セロリ にんにく		パン(乳,麦) でんぶん パン粉(麦) こめ油 きびざとう マヨネーズ おしむぎ	675 kcal	28.9 g	24.6 g	2.4 g
21	水	ごもくごはん<げんりょうごはん> 牛乳(乳)・コーヒー ちくわのいそべあげ(麦) ご汁	牛乳(乳) ちくわ(麦) 青のり とり肉 油あげ だいたず ぶた肉 とうふ みそ	にんじん ごぼう ほしいたけ 長ねぎ 大根 こんにやく		ごはん でんぶん こめ粉 こめ油 さとう きびざとう じゃがいも	563 kcal	23.5 g	15.8 g	2.3 g
22	木	みそラーメン 牛乳(乳) <ちゅうかソフトめん(麦)+みそ味スープ> パオズ(麦)② オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 とり肉 みそ	玉ねぎ にんじん たけのこ しょうが もやし はくさい とうもろこし にら(福島県産) にんにく オレンジ		ちゅうかソフトめん(麦) でんぶん ごま油 小麦粉(麦) さとう パン粉(麦) こめ油	584 kcal	26.4 g	15.0 g	2.6 g
<p>🍷 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？</p>										
26	月	ほたて入りシーフードカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) コーンとえだまめのソテー 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 えだまめ にんじん 玉ねぎ にんにく ぶどう		ごはん こめ油 じゃがいも さとう カレールウ(乳,麦) ハヤシルウ(麦)	671 kcal	24.6 g	19.5 g	2.7 g
<p>♪ 田人小学校リクエスト ♪ こんだてのCMです♪「メロンパンを食べて、元気100倍になりましょう。」</p>										
27	火	メロンパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) とり肉のてりやき わかめとツナのサラダ やさいスープ	牛乳(乳) とり肉 わかめ まぐろフレーク	 きゅうり・ほうれん草(福島県産) 玉ねぎ にんじん もやし キャベツ とうもろこし		パン(乳,麦) さとう マーガリン(乳) メロンシード(卵,乳,麦) きびざとう	604 kcal	30.0 g	20.9 g	2.6 g
28	水	ごはん 牛乳(乳) なつとう カミカミメニュー 肉とやさいのバーベキューソテー なつこそ汁 こざかな	牛乳(乳) なつとう ぶた肉 とうふ みそ 青のり いわし	玉ねぎ にんじん キャベツ にんにく しょうが なめこ(いわき市産) 大根 長ねぎ		ごはん こめ油 きびざとう じゃがいも さとう	586 kcal	29.4 g	16.8 g	2.0 g
29	木	ごはん 牛乳(乳) あじフライ(麦) こまつなとちくわの煮びたし(麦) じゃがいもにとらのみそ汁	牛乳(乳) あじ 油あげ ちくわ(麦) とうふ みそ	こまつな もやし にら(福島県産) 玉ねぎ		ごはん 小麦粉(麦) パン粉(麦) こめ油 きびざとう じゃがいも	596 kcal	25.8 g	18.0 g	2.0 g

給食回数:19回 平均栄養価:エネルギー 616kcal たんぱく質 27.0g 脂質 19.2g
カルシウム 363mg 食塩相当量 2.2g

今日の食育目標
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。

