



# 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

自分の健康をまもろう(食べる力)

## 平南部学校給食共同調理場

日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体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	わかめうどん(ソフトめん(麦)+わかめかけ汁) 牛乳(乳) かきあげ(麦) ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) とり肉 わかめ 大豆 ヨーグルト(乳)	ほしいたけ にんじん とうもろこし えのきたけ 長ねぎ こまつな ごぼう しゅんぎく 玉ねぎ	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) パーム油 こめ油	605 kcal	24.7 g	17.2 g	2.2 g
2	金	地域の郷土料理献立 * いわき市 * ごはん ねぎの油みそ 牛乳(乳) いりどうふつつみ焼き しょうゆけんちん汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ 大豆 ゼラチン とり肉 みそ かつおぶし	ごぼう にんじん だいこん こんにやく ほうれん草 えだまめ しょうが 玉ねぎ ほしいたけ 長ねぎ	ごはん こめ油 じゃがいも でんぷん さとう 油	561 kcal	23.7 g	16.3 g	2.3 g
5	月	季節の行事食献立 * 節分 * よくかむ献立 魚食給食①	2月3日は節分です。節分は、立春の前日、冬から春への季節の変わり目の行事です。節分の日に「鬼は外」「福は内」のかけ声とともに豆をまくのは、豆にある霊力をもって災いをはらうという意味があります。またこの日には、ひいらぎの枝にいわしの頭をさして、門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。 よくかんで食べることは、肥満の予防・解消につながっています。「よくかむ」ことを意識して食べるようにしましょう。 いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でも「常磐もの」を取り入れていきます。今月1回目は「いわし」です。						
		ごはん やさいとざっくこのふりかけ 牛乳(乳) いわしのうめ煮 とり塩肉じゃが 福豆	牛乳(乳) とり肉 いわし 大豆 かつおぶし こんぶ	にんじん 玉ねぎ こんにやく さやいんげん うめぼし モロヘイヤ かぼちゃ 葉だいこん トマト	ごはん こめ油 じゃがいも でんぷん とうもろこし(完熟) ひえ 精白米 さとう 水あめ	593 kcal	26.6 g	16.2 g	2.0 g
6	火	ツナごはん 牛乳(乳) とり肉のガーリックしょうゆ焼き はくさいとかぼちゃのみそ汁	牛乳(乳) ぶた肉 油あげ みそ とり肉 まぐろフレーク	はくさい だいこん 玉ねぎ かぼちゃ にんにく にんじん	ごはん さとう でんぷん	621 kcal	29.0 g	19.4 g	2.5 g
7	水	コッペパン(乳 麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) やさいクロquette(麦) クラムチャウダー(乳 麦)	牛乳(乳) とり肉 あさり 白花豆 チーズ(乳) ぶた肉 スキムミルク(乳) 大豆	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム はくさい パセリ さやいんげん とうもろこし	パン(乳 麦) こめ油 さとう 小麦粉(麦) 油 パーム油 生クリーム(乳) じゃがいも でんぷん パン粉(麦) ブルーベリージャム	715 kcal	24.3 g	26.4 g	2.0 g
8	木	日本型食生活献立 はつが米入りごはん(主食) 牛乳(乳) ぶりの照り焼き(主菜) こんにやくのきんぴら(副菜) なめこだいこんのみそ汁(汁物) みかんゼリー	牛乳(乳) とうふ みそ ぶり とり肉 さつまあげ	だいこん 玉ねぎ なめこ 長ねぎ しょうが ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん みかん	ごはん 発芽胚芽米 こめ油 さとう でんぷん	602 kcal	27.2 g	18.3 g	2.4 g
9	金	ごはん 牛乳(乳) とんかつ・たまご(卵) あおなのみそ汁 デコボン	牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ ぶた肉 たまご(卵)	玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 みつば デコボン	ごはん じゃがいも 米粉 でんぷん 米粉パン粉 こめ油 さとう	622 kcal	25.1 g	19.0 g	2.1 g
13	火	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 ごもく豆	牛乳(乳) とり肉 こんぶ さつまあげ あつあげ さば みそ	ごぼう にんじん こんにやく えだまめ	ごはん こめ油 じゃがいも さとう でんぷん	626 kcal	25.5 g	18.5 g	2.2 g
14	水	ナン(乳 麦) 牛乳(乳) キーマカレー(麦) あおなとコーンのソテー ぶどうゼリー	牛乳(乳) とり肉 ぶたレバー とうにゅうチーズ ひよこ豆 ベーコン	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ セロリ マッシュルーム ダイストマト かぼちゃ とうもろこし キャベツ こまつな	パン(乳 麦) 油 こめ油 じゃがいも ルウ(麦) でんぷん さとう パーム油 ココア 米粉 ぶどうゼリー とうにゅうバター	656 kcal	26.0 g	20.1 g	2.8 g

夕食はうす味にしましょう。



日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体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
15	木	♡ 高久小学校リクエストメニュー ♡ みそラーメン(ちゅうかソフトめん(麦)+みそ味スープ) 牛乳(乳) あげぎょうざ②(麦) いちご②	牛乳(乳) 大豆ミート みそ ぶた肉	いちごは、 いまがおいしい 季節の果物です。 にんにく しょうが にんじん もやし とうもろこし はくさい こまつな 長ねぎ いちご キャベツ 玉ねぎ には	ちゅうかソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でんぷん さとう 油 ラード こめ油	585 kcal	25.3 g	16.3 g	2.5 g
16	金	じばさんぶつかつようこんだて 地場産物活用献立 ごはん 牛乳(乳) トマト入りぶたキムチ はるさめとうふのスープ みそ大豆	牛乳(乳) とり肉 とうふ ぶた肉 こんぶ 大豆 みそ	今日は豚肉やほうれん草、もやし、豆腐、みそ大豆など福島県産の食材(地場産物)を多く使った献立になっています。ぜひおいしく食べてください。 にんじん 玉ねぎ ほうれん草 にんにく しょうが もやし だいこん には 長ねぎ はくさい トマト	ごはん でんぷん はるさめ ごま油 さとう 米粉 ごま	554 kcal	26.1 g	14.4 g	2.0 g
19	月	ごはん なつとう 牛乳(乳) 車ふの煮しめ(麦) ぶた汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ 大豆 なつとう とり肉 車ふ(麦)	だいこん 玉ねぎ 長ねぎ ごぼう れんこん ほししいたけ にんじん こんにゃく さやいんげん	ごはん じゃがいも さとう こめ油	593 kcal	27.4 g	15.4 g	2.2 g
20	火	♡ 豊間中学校リクエストメニュー ♡ ざっこくごはん 牛乳(乳) しろみざかなフライ(麦) わかめとたまごのスープ(卵) とうにゅうプリン	牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) わかめ ホキ とうにゅう	にんじん 玉ねぎ ほししいたけ とうもろこし 長ねぎ	ごはん 押麦 もちきび 高きび 発芽玄米 黒米 はとむぎ アマランサス でんぷん さとう 小麦粉(麦) パン粉(麦) こめ油 水あめ パーム油	657 kcal	22.8 g	21.2 g	1.8 g
21	水	バターロールパン(乳 麦) 大豆チョコクリーム(乳) 牛乳(乳) ジャーマンポテト 野菜スープ	牛乳(乳) とり肉 ベーコン	にんじん 玉ねぎ もやし ほうれん草 パセリ	パン(乳 麦) さとう マーガリン(乳) じゃがいも 大豆チョコクリーム(乳) とうにゅうバター	560 kcal	19.9 g	22.6 g	2.1 g
22	木	ごはん 牛乳(乳) ひじきしゅうまい②(麦) キムチチゲ オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 みそ やきとうふ 大豆 とり肉 ひじき	ほししいたけ にんじん しらたき しょうが にんにく りんご はくさい えのきたけ 長ねぎ には キャベツ 玉ねぎ しいたけ オレンジ	ごはん さとう 水あめ 小麦粉((麦) でんぷん	535 kcal	23.2 g	13.0 g	2.0 g
26	月	ぎょしょくきゆうしゆく 魚食給食② ごはん 牛乳(乳) かじきかつ(麦) ソース しょうが入りやさのみそ汁 ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) とり肉 とうふ 大豆 とうにゅう みそ かじき ヨーグルト(乳)	いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でも「常盤もの」を取り入れていきます。今月2回目は「かじき」です。 ごぼう にんじん だいこん こんにゃく なめこ しょうが 長ねぎ こまつな	いわき市産の なめこを 使用します。 ごはん でんぷん パン粉(麦) こめ油	659 kcal	27.8 g	18.4 g	2.1 g
27	火	せいさんしゅおうえんこんだて 生産者応援献立 むぎごはん 牛乳(乳) とり肉のからあげ(麦) ほたて入りはっぽうさい(卵) オレンジ	牛乳(乳) ぶた肉 いか ほたて うずら卵(卵) かきエキス 大豆 とり肉	しょうが ほししいたけ オレンジ にんじん たけのこ 玉ねぎ もやし はくさい さやいんげん	ごはん おおむぎ こめ油 でんぷん ごま油 小麦粉(麦) さとう	622 kcal	28.6 g	19.9 g	2.1 g
28	水	食パン(乳 麦) スライスチーズ(乳) 牛乳(乳) ハンバーグ・トマトソースかけ とり肉とじゃがいものスープ	牛乳(乳) とり肉 大豆 ぶた肉 チーズ(乳)	にんじん 玉ねぎ こまつな にんにく トマト	パン(乳 麦) じゃがいも でんぷん ラード こめ油	636 kcal	28.9 g	23.9 g	2.7 g
29	木	カレーうどん(ソフトめん(麦)+カレーなんばん(麦)) 牛乳(乳)・コーヒー こまつなと生あげの煮びたし	牛乳(乳) ぶた肉 生あげ	にんにく ほししいたけ にんじん 玉ねぎ もやし こまつな	ソフトめん(麦) こめ油 ルウ(麦) さとう	600 kcal	26.0 g	14.0 g	2.7 g

\*給食回数19回 \*平均栄養価 エネルギー：611kcal たんぱく質：25.7g 脂質：18.4g カルシウム：389mg 食塩：2.2g

※いわき市の学校給食では、落花生・そばを含む食品は使用していません。また、アレルギー物質を含む献立・食品には、名前の後ろに( )で記載しています。卵(卵)牛乳(乳)小麦(麦)えび(え)かに(か)

※海そう類は、海洋生物(小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。

※はしは忘れずに持ち帰り、清潔なものを使いましょう。また、はしの長さが短すぎる児童が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。

\*生活習慣病予防の観点から、めん類の汁を飲み干さないことをおすすめしています。