



# 令和6年2月分学校給食予定献立表(中学校)



今月の食育目標  
自分の健康を守ろう(食べる力)

平南部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
1	木	季節の行事食献立 *節分*	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。節分の日には「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。						
		よくかむ献立	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。						
		魚食給食①	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 焼きのり 牛乳(乳) いわしの梅煮 とり塩肉じゃが 福豆	牛乳(乳) とり肉 大豆 焼きのり	にんじん 玉ねぎ こんにやく さやいんげん 梅干し	ごはん 米油 じゃがいも でん粉 砂糖	735 kcal	31.5 g	16.8 g	2.8 g
2	金	わかめうどん(ソフトめん(麦)+わかめかけ汁) 牛乳(乳) かき揚げ(麦) ぶどうゼリー	牛乳(乳) とり肉 わかめ 大豆	干しいたけ にんじん とうもろこし えのきたけ 長ねぎ 小松菜 ごぼう 春菊 玉ねぎ	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) パーム油 米油 ぶどうゼリー	818 kcal	29.1 g	22.2 g	2.7 g
5	月	ごはん 納豆 牛乳(乳) 車麩の煮しめ(麦) 豚汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 大豆 納豆 とり肉 車麩(麦)	大根 玉ねぎ 長ねぎ ごぼう れんこん 干しいたけ にんじん こんにやく さやいんげん	ごはん じゃがいも 砂糖 米油	783 kcal	36.1 g	18.8 g	2.7 g
6	火	コッペパン(乳 麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) 野菜コロッケ(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) 豚肉 スキムミルク(乳) 大豆	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム 白菜 パセリ さやいんげん とうもろこし	パン(乳 麦) 米油 砂糖 小麦粉(麦) 油 パーム油 生クリーム(乳) じゃがいも でん粉 パン粉(麦) ブルーベリージャム	857 kcal	29.4 g	29.2 g	2.6 g
7	水	日本型食生活献立 発芽米入りごはん(主菜) 牛乳(乳) ぶりの照り焼き(主菜) こんにやくのきんぴら(副菜) なめこと大根のみそ汁(汁物) みかんゼリー	牛乳(乳) 豆腐 みそ ぶり とり肉 さつま揚げ	大根 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 米油 砂糖 でん粉	771 kcal	32.2 g	21.1 g	2.6 g
8	木	ごはん 牛乳(乳) 豚かつ・卵とじ(卵) 青菜のみそ汁 デコボン	牛乳(乳) 油あげ 豆腐 みそ 豚肉 卵(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 でん粉 米粉パン粉 米油 砂糖	819 kcal	32.5 g	23.7 g	2.8 g
9	金	ツナごはん 牛乳(乳)・コーヒー とり肉のガーリック醤油焼き 白菜とかぼちゃのみそ汁	牛乳(乳) 豚肉 油揚げ みそ とり肉 まぐろフレーク	白菜 大根 玉ねぎ かぼちゃ にんにく にんじん	ごはん 砂糖 でん粉	834 kcal	35.5 g	23.9 g	3.0 g
13	火	ナン(乳 麦) 牛乳(乳) キーマカレー(麦) 青菜とコーンのソテー ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) とり肉 豚レバー 豆乳チーズ ひよこ豆 ベーコン ヨーグルト(乳)	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 トマト かぼちゃ とうもろこし キャベツ 小松菜	パン(乳 麦) 油 米油 豆乳バター じゃがいも ルウ(麦) でん粉 砂糖 パーム油 ココア 米粉	815 kcal	33.9 g	24.6 g	3.7 g
14	水	魚食給食② ごはん 牛乳(乳) かじきかつ(麦) ソース 生姜入り野菜のみそ汁 デコボン	牛乳(乳) とり肉 豆腐 みそ 大豆 かじき	ごぼう にんじん 大根 こんにやく しょうが なめこ 長ねぎ 小松菜 デコボン	ごはん でん粉 パン粉(麦) 米油	778 kcal	31.0 g	21.1 g	2.3 g
15	木	地場産物活用献立 カルシウム米入りごはん 牛乳(乳) トマト入り豚キムチ 春雨と豆腐のスープ みそ大豆	牛乳(乳) とり肉 豆腐 豚肉 昆布 大豆 みそ	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 にんにく しょうが もやし 大根 にら 長ねぎ 白菜 トマト	ごはん でん粉 砂糖 春雨 ごま油 米粉 ごま	712 kcal	31.2 g	16.8 g	2.5 g



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
16	金	♡ 高久小学校リクエストメニュー ♡ みそラーメン(中華ソフトめん(麦)+みそ味スープ) 牛乳(乳) 揚げ餃子②(麦) いちご②	牛乳(乳) 大豆ミート みそ 豚肉	にんにく しょうが にんじん 長ねぎ もやし とうもろこし 白菜 小松菜 いちご キャベツ 玉ねぎ にはら	中華ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 油 ラード 米油	816 kcal	33.3 g	21.5 g	3.2 g
19	月	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) 炒り豆腐包み焼き 醤油けんちん汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ 大豆 ゼラチン とり肉 みそ かつお節	ごぼう にんじん 大根 こんにやく ほうれん草 枝豆 しょうが 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ	ごはん 米油 じゃがいも でん粉 砂糖 油	707 kcal	27.9 g	18.8 g	2.6 g
20	火	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) 砂糖 豆乳バター マーガリン(乳) じゃがいも 大豆チョコクリーム(乳)	723 kcal	24.1 g	29.2 g	2.7 g
21	水	♡ 豊間中学校リクエストメニュー ♡ 雑穀ごはん 牛乳(乳) 白身魚フライ(麦) わかめと卵のスープ(卵) 豆乳プリン	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) わかめ 大豆 ホキ 豆乳	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ 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 でん粉 小麦粉(麦) パン粉(麦) 米油 砂糖 水あめ パーム油	825 kcal	27.4 g	25.5 g	2.4 g
22	木	カルシウム米入りごはん 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) 豚肉 みそ 焼き豆腐 大豆 とり肉 ひじき	干しいたけ にんじん しらたき しょうが にんにく りんご 白菜 えのきたけ 長ねぎ にはら キャベツ 玉ねぎ しいたけ オレンジ	ごはん でん粉 砂糖 水あめ 小麦粉(麦)	717 kcal	30.8 g	15.8 g	2.6 g
26	月	ごはん 牛乳(乳) あじのさんが焼き ブロッコリーのおかかマヨ和え どさんこ汁	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 大豆 あじ 凍り豆腐 まぐろフレーク かつお節	にんじん しょうが にんにく もやし とうもろこし 長ねぎ ごぼう たけのこ 玉ねぎ ブロッコリー	ごはん じゃがいも でん粉 砂糖 油 豆乳バター ラード ノンエッグマヨネーズ	778 kcal	32.3 g	24.0 g	2.5 g
27	火	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) 大豆 豚肉 とり肉 チーズ(乳)	にんじん 玉ねぎ 小松菜 にんにく トマト	パン(乳 麦) じゃがいも でん粉 ラード 米油	774 kcal	34.6 g	26.8 g	3.2 g
28	水	生産者応援献立 麦ごはん 牛乳(乳) とり肉のから揚げ(麦) ほたて入り八宝菜(卵) オレンジ	牛乳(乳) 豚肉 いか ほたて うずら卵(卵) かきエキス 大豆 とり肉	しょうが 干しいたけ にんじん たけのこ 玉ねぎ もやし 白菜 さやいんげん オレンジ	ごはん 大麦 米油 でん粉 ごま油 小麦粉(麦) 砂糖	831 kcal	37.9 g	24.4 g	2.5 g
29	木	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 五目豆 ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) とり肉 昆布 さつま揚げ 厚揚げ さば みそ ヨーグルト(乳)	ごぼう にんじん こんにやく 枝豆	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖 でん粉	862 kcal	34.0 g	22.4 g	2.8 g

\* 給食回数19回 \* 平均栄養価 エネルギー：787kcal たんぱく質：31.8g 脂質：22.5g カルシウム：440mg 食塩：2.7g

※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。

\* 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。

※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生徒が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。