



よくかむことは
よく味わうこと



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「食事と健康の関わりを知ろう」

小名浜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	食パン(乳,麦) スライスチーズ(乳) 牛乳(乳) メンチカツ(麦)ソースかけ とり肉とじゃがいものスープ	牛乳(乳) 豚肉 とり肉 大豆 チーズ(乳)	鶏肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜	パン(乳,麦) 小麦粉(麦) じゃがいも 砂糖 なたね油 でん粉 米油 パン粉(麦)	816 kcal	34.0 g	28.2 g	3.3 g
★節分献立★ 2月3日は節分です。節分の日には、「鬼は外、福は内」のかけ声とともに豆をまき、自分の年の数だけ豆を食べて1年間の無病息災を願います。									
◆魚食給食◆ いわき市では、毎月7日を「魚食の日」としています。給食でも毎月「常磐もの」を給食に取り入れていきます。今日の魚は「いわし」です。									
☆一汁二菜の日☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。									
2	金	ごはん 牛乳(乳) いわしの梅煮 ひじきの油炒め わかめとふのみそ汁(麦) 福豆	牛乳(乳) みそ 豆腐 大豆 わかめ いわし とり肉 干しひじき さつま揚げ	玉ねぎ 長ねぎ 梅干し 干しいたけ にんじん さやいんげん	ごはん 豆ふ(麦) でん粉 砂糖 米油	771 kcal	33.6 g	20.2 g	3.2 g
◆魚食給食◆ いわき市では、毎月7日を「魚食の日」としています。給食でも毎月「常磐もの」を給食に取り入れていきます。今日の魚は「かじき」です。									
5	月	ごはん 牛乳(乳) かじきカツ(麦) ソース 呉汁 グレープゼリー	牛乳(乳) 豚肉 大豆 みそ 豆腐 油揚げ かじき	にんじん 大根 玉ねぎ 長ねぎ ぶどう	ごはん じゃがいも でん粉 パン粉(麦) 米油 砂糖	841 kcal	32.9 g	22.7 g	2.2 g
6	火	きつねうどん<ソフトめん(麦)+きつねかけ汁> 牛乳(乳) 野菜かき揚げ(麦) りんご	牛乳(乳) とり肉 なると 油揚げ 大豆	にんじん 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ 春菊 ごぼう りんご	ソフトめん(麦) パーム油 小麦粉(麦) 米油	851 kcal	31.1 g	25.6 g	3.1 g
☆一汁二菜の日☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。									
7	水	麦ごはん 牛乳(乳) 納豆 切り干し大根の含め煮 しょうゆけんちん汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ とり肉 さつま揚げ 納豆	にんじん ごぼう こんにゃく 大根 長ねぎ 小松菜 さやいんげん 干しいたけ 切り干し大根	ごはん 大麦 米油 じゃがいも 砂糖	757 kcal	32.4 g	18.7 g	2.6 g
8	木	コッペパン(乳,麦) 牛乳(乳) ウインナー トマトソースかけ 白菜のクリームシチュー(乳,麦) いよかん	牛乳(乳) とり肉 豚肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) ウインナー	にんじん 玉ねぎ にんにく いよかん 白菜 トマト	パン(乳,麦) 米油 じゃがいも 小麦粉(麦) 砂糖 油 生クリーム(乳)	833 kcal	30.8 g	31.9 g	2.8 g
9	金	ツナごはん 牛乳(乳) とりつくね(麦) なめこと野菜のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ とり肉 干しひじき まぐろフレーク	にんじん こんにゃく 大根 玉ねぎ 小松菜 なめこ	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦)	785 kcal	29.9 g	26.5 g	2.4 g
♪小名浜第一小学校 リクエストメニュー♪ メッセージ♪「白いごはんに合うおかずを考えました。味のバランスも考えた献立になっています。味わって、おいしく食べてください!」									
13	火	ごはん 牛乳(乳) ピビンバ たまごスープ(卵) いちごクレープ	牛乳(乳) とり肉 豆腐 卵(卵) 豚肉 豆乳	干しいたけ にんじん 玉ねぎ 小松菜 しょうが にんにく ぜんまい もやし いちご レモン ほうれん草	ごはん でん粉 米油 砂糖 ごま油 水あめ なたね油 米粉	799 kcal	32.7 g	23.4 g	2.6 g
14	水	ごはん 味つけのり 牛乳(乳) レバーの南蛮づけ どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ とりレバー のり	しょうが にんにく もやし とうもろこし 長ねぎ こんにゃく にんじん	ごはん 米油 じゃがいも バター(乳) でん粉 砂糖 ごま	805 kcal	36.0 g	22.5 g	2.5 g
15	木	コッペパン(乳,麦) マーシャルビーンズ(乳) 牛乳(乳) チキンカツ(麦) じゃがいものベーコン煮 いよかん	牛乳(乳) ベーコン 大豆 とり肉	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム さやいんげん いよかん	パン(乳,麦) 米油 じゃがいも 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 大豆油 マーシャルビーンズ(乳)	864 kcal	32.4 g	31.8 g	3.0 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	
☆一汁二菜の日☆ 主食(ごはん)、主菜(魚・肉・卵・豆のおかず)、副菜(主に野菜料理)、汁物がそろった一汁二菜の献立です。									
16 金	ごはん 牛乳(乳) ぶりの照り焼き こんにゃくのきんぴら 白菜のみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ とり肉 ぶり さつま揚げ	玉ねぎ 白菜 長ねぎ 小松菜 しょうが にんじん こんにゃく	ごはん じゃがいも 砂糖 米油	757 kcal	25.5 g	14.8 g	2.6 g	
19 月	ごはん 牛乳(乳) さばの竜田揚げ 小松菜のみそ汁 ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) 豆腐 みそ 油揚げ さば ヨーグルト(乳)	長ねぎ 小松菜 しょうが	ごはん じゃがいも でん粉 米油	854 kcal	35.6 g	27.8 g	1.8 g	
20 火	みそラーメン<中華ソフトめん(麦)+みそ味スープ> 牛乳(乳) 野菜春巻き(麦) いよかん	牛乳(乳) 豚肉 みそ 大豆	にんにく しょうが にんじん 干しいたけ たけのこ もやし とうもろこし 白菜 なら 長ねぎ チンゲンサイ キャベツ 玉ねぎ いよかん	中華ソフトめん(麦) 米油 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 春雨 ごま油 なたね油 ラード	782 kcal	31.0 g	20.0 g	3.5 g	
21 水	ポークカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳) ブロッコリーステーキ	牛乳(乳) 豚肉 チーズ(乳) ベーコン スキムミルク(乳)	にんにく にんじん 玉ねぎ とうもろこし ブロッコリー	ごはん 米油 じゃがいも カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦)	805 kcal	27.4 g	23.3 g	3.3 g	
木	☆セレクト給食☆ 自分で選んだ給食を食べる日です。セレクト給食は、食べ物の栄養の違いを見て自分の体のことを考えて食べ物を選ぶ練習です。配膳がスムーズにいくように、自分がどちらのコースを選んだか確認しておきましょう。								
22	A	ごはん 牛乳(乳) とり肉のガーリックソースかけ 豚汁 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) 豚肉 みそ 練乳(乳) 豆腐 とり肉	にんじん 大根 こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ パセリ にんにく レモン	ごはん じゃがいも でん粉 米油 砂糖	827 kcal	32.8 g	22.0 g	2.6 g
	B	ごはん 牛乳(乳) さけのみそマヨネーズ焼き 豚汁 いちごとみかんのゼリー	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ さけ 寒天	にんじん 大根 こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ いちご みかん	ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 米粉 でん粉 砂糖 水あめ	757 kcal	34.6 g	17.9 g	1.9 g
26 月	ごはん 牛乳(乳) 豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ 肉じゃが	牛乳(乳) 豚肉 大豆 豆腐 おから とり肉	にんじん こんにゃく 玉ねぎ さやいんげん しょうが にんにく	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖 でん粉 なたね油	794 kcal	29.3 g	21.6 g	2.3 g	
27 火	ごはん 牛乳(乳) たこナゲット② キムチチゲ フィッシュビーンズ	牛乳(乳) 豚肉 みそ 大豆 焼き豆腐 たら いか たこ 青のり 煮干し	干しいたけ にんじん しょうが にんにく りんご えのきたけ 白菜 長ねぎ なら	ごはん 砂糖 水あめ でん粉 大豆油 米油 ごま	774 kcal	35.0 g	22.3 g	2.8 g	
28 水	麦ごはん 牛乳(乳) 豚丼 大根のみそ汁 いよかん	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ 豚肉	大根 小松菜 長ねぎ こんにゃく 玉ねぎ さやいんげん いよかん	ごはん 大麦 じゃがいも 米油 砂糖	726 kcal	28.9 g	17.4 g	2.5 g	
29 木	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳)コーヒー かぼちゃコロッケ(麦) ミネストローネ	牛乳(乳) ベーコン 白いんげん豆 大豆	にんにく にんじん セロリ 玉ねぎ トマト キャベツ さやいんげん かぼちゃ	パン(乳,麦) 砂糖 パン粉(麦) マーガリン(乳) 米油 油 じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉	819 kcal	26.3 g	26.6 g	2.5 g	

給食回数 19回 平均栄養価：エネルギー801kcal たんぱく質31.6g 脂質23.3g カルシウム435mg 食塩相当量2.7g

※アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称のうしろに()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)
 ※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。※学校給食では[そば・落花生]を使用しておりません。

令和5年度学校給食からSDGsを考える標語コンクール 最優秀賞作品紹介(No.1) ~ご応募ありがとうございました!~

小学校 下学年(1~3年生)の部 フードロス なにができるか考えた ぼくは給食のこさない!! 鹿島小学校2年 田口 大翔さん
 中学生の部 「もったいない」 小さな意識で 未来が変わる 小名浜第二中学校2年 松崎 大志さん

