



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 (小学校)

◎ 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	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	たんぱく質	脂質	食塩相当量
★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。								
1	木	ごはん 牛乳(乳) いわしのうめ煮 ひじきの油いため わかめとふのみそ汁(麦) ふく豆	牛乳(乳) みそ とうふ わかめ いわし とり肉 ほしひじき だいず さつまあげ	玉ねぎ 長ねぎ うめぼし ほしいたけ にんじん さやいんげん	ごはん まめふ(麦) でん粉 さとう こめ油	599 kcal	26.6 g	17.6 g
2	金	食パン(乳、麦) 牛乳(乳) やさいメンチカツ(麦) ソースかけ とり肉とじゃがいものスープ グレープゼリー	牛乳(乳) とり肉 だいず ぶた肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ こまつな ぶどう	パン(乳、麦) じゃがいも でん粉 小麦粉(麦) コーンフラワー 油 パン粉(麦) こめ油 さとう	659 kcal	23.4 g	20.7 g
5	月	ごはん 牛乳(乳) ぶた肉とごぼうのいため ためき汁 いよかん	牛乳(乳) 油あげ さつまあげ ぶた肉	こんにゃく にんじん えのきたけ しょうが 長ねぎ ごぼう こんにゃく いよかん	ごはん でん粉 こめ油 さとう	524 kcal	21.1 g	13.5 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。								
6	火	麦ごはん 牛乳(乳) なっとう きりぼしだいこんのふくめ煮 はくさいのみそ汁	牛乳(乳) 油あげ とり肉 さつまあげ なっとう とうふ みそ	玉ねぎ はくさい 長ねぎ こまつな にんじん ほしいたけ こんにゃく きりぼしだいこん さやいんげん	ごはん 大麦 じゃがいも こめ油 さとう	562 kcal	25.3 g	15.2 g
7	水	きつねうどん<ソフトめん(麦)+きつねかけ汁> 牛乳(乳) やさいかきあげ(麦) りんご	牛乳(乳) とり肉 なた 油あげ だいず	にんじん 玉ねぎ こまつな 長ねぎ しゅんぎく ごぼう りんご	ソフトめん(麦) パーム油 小麦粉(麦) こめ油	685 kcal	24.1 g	24.6 g
8	木	ごはん あじつけのり 牛乳(乳) レバーのなんばんづけ どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ とりレバー のり	しょうが にんにく にんじん もやし とうもろこし こんにゃく 長ねぎ	ごはん こめ油 じゃがいも バター(乳) でん粉 こめ油 さとう ごま	641 kcal	29.6 g	19.6 g
9	金	ドックパン(乳、麦) 牛乳(乳)コーヒー ウインナー トマトソースかけ はくさいのクリームシチュー(乳、麦)	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳) ウインナー	にんじん はくさい 玉ねぎ にんにく トマト	パン(乳、麦) こめ油 じゃがいも 小麦粉(麦) さとう 油 生クリーム(乳)	670 kcal	24.1 g	28.3 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」を取り入れていきます。今日の魚は「かじき」です。								
13	火	ごはん 牛乳(乳) かじきカツ(麦) ソース ぶた汁 みかんゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ だいず かじき	にんじん だいこん こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ みかん	ごはん じゃがいも でん粉 パン粉(麦) こめ油 さとう	670 kcal	26.2 g	19.8 g
14	水	ごはん 牛乳(乳) とうふハンバーグ やさいあんかけ 肉じゃが	牛乳(乳) ぶた肉 だいず とうふ 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 こめ油 じゃがいも さとう でん粉 なたね油	629 kcal	24.2 g	18.7 g

給食回数 19回 平均栄養価：エネルギー627kcal たんぱく質25.5g 脂質20.0g カルシウム360mg 食塩相当量2.2g

※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」を使用していません。



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	I補 ^キ	たんぱく質	脂質	食塩相当量
<p>おなはまだいいちようがっこう 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！」</p>									
15	木	ごはん 牛乳(乳) ビビンバ たまごスープ(卵) いちごクレープ	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 とう乳 たまご(卵) <small>福島県産です。</small>	ほしいたけ にんじん 玉ねぎ こまつな しょうが にんにく ほうれん草 ぜんまい もやし いちご レモン	ごはん でん粉 こめ油 さとう ごま油 水あめ なたね油 こめ粉	647 kcal	27.2 g	21.3 g	2.1 g
16	金	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	牛乳(乳) ベーコン だいず とり肉 <small>福島県産です。</small>	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム さやいんげん	パン(乳、麦) こめ油 マーシャルビーンズ(乳) じゃがいも さとう 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) だいず油	676 kcal	25.4 g	26.9 g	2.2 g
19	月	ツナごはん 牛乳(乳) とりつくね(麦) <small>福島県産のとり肉を使用します。</small> なめこやさいのみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ ほしひじき まぐろフレーク とり肉	にんじん こんにやく だいこん 玉ねぎ <small>いわき産です。</small> こまつな なめこ	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) さとう	638 kcal	25.8 g	24.3 g	2.3 g
20	火	ごはん 牛乳(乳) とり肉のてりやき キムチチゲ フィッシュビーンズ	牛乳(乳) ぶた肉 みそ だいず やきとうふ とり肉 青のり にぼし	ほしいたけ にんじん しょうが にんにく りんご えのきたけ はくさい 長ねぎ いら	ごはん さとう 水あめ でん粉 ごま	631 kcal	31.1 g	20.5 g	2.3 g
21	水	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) やさいはるまき(麦) いよかん	牛乳(乳) ぶた肉 みそ だいず	にんにく しょうが にんじん いよかん たけのこ もやし とうもろこし キャベツ いら 長ねぎ チンゲンサイ 玉ねぎ ほしいたけ	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 小麦粉(麦) でん粉 はるさめ さとう ごま油 なたね油 ラード	615 kcal	24.6 g	18.5 g	2.9 g
22	木	ごはん 牛乳(乳) ぶた井 <small>福島県産のぶた肉を使用します。</small> こまつなのみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ 油あげ ぶた肉	長ねぎ こまつな こんにやく 玉ねぎ <small>長ねぎはいわき産だね!</small> さやいんげん	ごはん じゃがいも こめ油 さとう	554 kcal	23.9 g	16.3 g	2.0 g
26	月	ごはん 牛乳(乳) さばのたつたあげ ご汁 ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ だいず みそ 油あげ さば ヨーグルト(乳)	にんじん だいこん 玉ねぎ 長ねぎ しょうが	ごはん じゃがいも でん粉 こめ油	693 kcal	33.4 g	23.1 g	1.6 g
27	火	ポークカレーライス(乳、麦)<麦ごはん> 牛乳(乳) ブロッコリーソテー いよかん	牛乳(乳) ぶた肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ベーコン	にんにく にんじん 玉ねぎ とうもろこし ブロッコリー いよかん	ごはん 大麦 こめ油 じゃがいも カレールー(麦) ハヤシルウ(麦)	647 kcal	22.9 g	20.0 g	2.6 g
28	水	ごはん やさいふりかけ 牛乳(乳) たこナゲット② チャプスイ(卵)	牛乳(乳) ぶた肉 かまぼこ うずらたまご(卵) たら いか たこ	ほしいたけ にんじん 玉ねぎ キャベツ さやいんげん	ごはん でん粉 ごま油 だいず油 さとう こめ油	582 kcal	24.5 g	18.2 g	2.2 g
<p>☆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。</p>									
29	木	ごはん 牛乳(乳) ぶりのてりやき こんにやくのきんぴら だいこんのみそ汁	牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ とり肉 ぶり さつまあげ	だいこん こまつな 長ねぎ しょうが にんじん こんにやく	ごはん じゃがいも さとう こめ油	589 kcal	20.2 g	12.9 g	2.1 g

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

