



令和7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	体のちよ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
3	月	魚食給食① ムリなくおいしく減塩献立 ごはん 牛乳(乳) かじきコロッケ(麦) ぶた肉のうま煮 デコポン	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1回目は「かじき」です。 「豚肉のうま煮」は、たくさんの食材からそれぞれのうまみが出てくるので、少ない塩分でもおいしく作ることができます。 牛乳(乳) ぶた肉 あつあげ おり豆腐 大豆 かじき	干しいたけ にんじん こんにやく 玉ねぎ さやえんどう しそ デコポン	ごはん さとう 小麦粉(麦) じゃがいも でんぶん 油 ラード パン粉(麦) 米粉 こめ油	653 kcal	23.4 g	21.7 g	1.5 g
4	火	季節の行事食献立 * 節分 * 麦ごはん 牛乳(乳) いわしのうめ煮 五目きんぴら 穂長(ほなが)汁 ことう福豆(麦)	2月2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、災いをはらうという意味があるそうです。 魚食給食は、みなさんに地元の魚を食べることを親しんでもらいたいという目的で実施しています。今日は「いわし」です。魚の代金は市が負担しています。 牛乳(乳) 油あげ とうふ みそ 白花生 いわし とり肉 くさわかめ さつまあげ 大豆	切り干し大根 こまつな うめぼし ごぼう にんじん	ごはん 大麦 でんぶん さとう こめ油 小麦粉(麦) 黒ごとう パーム油 もち米	612 kcal	28.2 g	18.4 g	2.5 g
5	水	ことうパン(乳、麦) 牛乳(乳) にんじんメンチかつ(麦)・デミグラスソースかけ なめことキャベツのコンソメスープ	牛乳(乳) ショルダーベーコン 大豆 ぶた肉 豆乳チーズ スキムミルク(乳)	にんにく セロリ 玉葱 なめこ キャベツ パセリ にんじん マッシュルーム トマト	パン(乳、麦) コーンスターチ さとう 油 小麦粉(麦) でんぶん パン粉(麦) こめ油 パーム油 ラード 米粉 黒ごとう	628 kcal	23.3 g	23.8 g	2.4 g
6	木	魚食給食③ かつおごはん 牛乳(乳) ほうれん草入りきょうざ(麦)② かぼちゃのみそ汁	牛乳(乳) 油あげ みそ 白花生 かつおフレーク ひじき 大豆 かきエキス ぶた肉 とり肉	はくさい 大根 玉ねぎ かぼちゃ ごぼう しょうが えだまめ こんにやく キャベツ ほうれん草	ごはん 小麦粉(麦) タピオカスターチ ごま油 さとう なたね油 ラード	671 kcal	25.6 g	23.2 g	2.7 g
7	金	ごはん 牛乳(乳) さけのしお焼き とり塩肉じゃが オレンジ	牛乳(乳) とり肉 さけ	にんじん 玉ねぎ こんにやく さやいんげん オレンジ	ごはん こめ油 じゃがいも さとう	560 kcal	24.7 g	14.4 g	2.1 g
10	月	地域の郷土料理献立 * いわき市 * 日本型食生活献立 ごはん 牛乳(乳)・キャラメル とり肉とこんにやくのチリソース炒め ねぎの油みそ ぶた汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ 白花生 みそ とり肉 かつお節	にんじん 大根 玉ねぎ にんにく しょうが こんにやく 長ねぎ	ごはん じゃがいも こめ油 さとう でんぶん	572 kcal	24.8 g	13.4 g	2.2 g
12	水	コッペパン小(乳、麦) 福島りんごジャム 牛乳(乳) ささみかつ(麦) 昆布だしミネストローネ	牛乳(乳) とり肉 ベーコン 白いんげん豆 豆乳チーズ 大豆	にんにく にんじん 玉ねぎ セロリ トマト キャベツ さやいんげん	パン(乳、麦) オリーブオイル 小麦粉(麦) でんぶん こめ油 パン粉(麦) りんごジャム	614 kcal	25.0 g	21.0 g	1.6 g
13	木	白河ラーメン<中華ソフトめん(麦)+スープ> 牛乳(乳) ぶた肉ちまき ラーメントopping焼きのり ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 なんと のり ヨーグルト(乳)	りんご にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ ほうれん草 にんじん 干しいたけ	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 さとう もち米 ラード	642 kcal	28.5 g	15.9 g	2.9 g
14	金	給食で取り組むSDGs 献立 よくかむ献立 ごはん 牛乳(乳) SDGsドライカレー ベーコンと野菜のスープ 青のり小魚	牛乳(乳) ベーコン ぶた肉 大豆ミート 青のり 煮干し	にんじん 大根 玉ねぎ キャベツ しょうが セロリ 芽子にんにく マッシュルーム パセリ	芽子にんにくは、芽から根まで丸ごと食べられるSDGsな食品です。 ごはん じゃがいも こめ油 米粉 さとう	565 kcal	26.5 g	13.3 g	2.2 g



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
17	月	日本型食生活献立 よくかむ献立 ごはん 牛乳(乳) とり肉の昆布茶あげ① かみかみ和え(あまず味) なめこと大根のみそ汁	日本型食生活とは、主食を中心に、主菜・副菜・汁物に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わったバランスのよい食事です。 「よくかむ」ことは、肥満の予防・解消につながっています。いつも「よくかむ」ことを意識して食べるようにしましょう。 牛乳(乳) とり肉 とうふ 白花生 みそ 糸かまぼこ こんぶ しらす	大根 玉ねぎ 長ねぎ なめこ しょうが にんじん 切り干し大根 いわき市産の なめこをつかっています。	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) でんぷん さとう パン粉(麦)	563 kcal	22.0 g	17.9 g	2.1 g
18	火	給食で取り組むSDGs 献立 よくかむ献立 地場産物活用献立 ごはん 牛乳(乳) しそ入りとりつくね(麦) だし丸ごと汁 SDGs皮付きりんご	給食でも可能なところからSDGsに取り組んでいます。今日は、煮干粉を丸ごと汁に混ぜてだしを取りつつ、小魚として食べるメニューです。 今日のりんごは、皮付きのまま食べてみましょう。皮ごと食べるので食物せんいが多くとれますよ。また、ごみの減量にもなっています。 米・牛乳・しそ入りとりつくね・ほうれん草・とうふ・大豆など福島県産の食材(地場産物)を多く使った献立です。 牛乳(乳) ぶた肉 油あげ とうふ 豆乳 大豆 みそ とり肉 ひじき 煮干し粉	にんじん 大根 玉葱 ほうれん草 しそ りんご	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) でんぷん さとう パン粉(麦)	615 kcal	24.9 g	20.0 g	1.7 g
19	水	バターロールパン(乳、麦) 大豆チョコクリーム(乳) 牛乳(乳) ホワイトシチュー(乳、麦) チキンハムのジャーマンポテト	牛乳(乳) ぶた肉 ほたてエキス スキムミルク(乳) チーズ(乳) チキンハム	にんじん 玉ねぎ とうもろこし グリンピース パセリ	パン(乳、麦) さとう マーガリン(乳) 小麦粉(麦) 油 パーム油 豆乳バター じゃがいも 大豆チョコクリーム(乳)	656 kcal	23.5 g	26.4 g	1.7 g
20	木	世界の料理献立 * 韓国 * ごはん 牛乳(乳) キムチチゲ チャブチェ ぶどうゼリー	日本のおとなりの国「韓国」では、キムチやはるさめを使った料理をよく食べています。味は日本人にもなじみやすいものが多いです。 牛乳(乳) ぶた肉 みそ 大豆 焼きとうふ とり肉	干しいたけ にんじん しょうが にんにく りんご 白菜 えのきたけ 長ねぎ チンゲンサイ 玉ねぎ にら ぶどう	ごはん さとう 水あめ ごま油 こめ油 はるさめ	586 kcal	24.5 g	14.6 g	1.8 g
21	金	米粉やさいカレーライス<はつが米入りごはん+カレー> 牛乳(乳) コロッケ(麦) 小麦・乳不使用のカレーです。	牛乳(乳) とり肉 大豆ミート 豆乳チーズ 大豆	にんにく しょうが にんじん セロリ 玉ねぎ ズッキーニ しめじ かぼちゃ さやいんげん とうもろこし	ごはん はつが米 コーンスターチ さとう パーム油 ココア 米粉 米粉ルウ 小麦粉(麦) でんぷん 油 パン粉(麦) こめ油	684 kcal	20.1 g	24.7 g	2.0 g
25	火	日本型食生活献立 ごはん 牛乳(乳) とうふナゲット(麦)① しょうがが入りやさいのみそ汁 主食 主菜 汁物 副菜	日本型食生活とは、今からおよそ40年前の昭和50年代の食事スタイルのことです。栄養バランスが整いやすい食事の組み合わせになっています。 牛乳(乳) ぶた肉 とうふ 大豆 豆乳 みそ とり肉 ひじき 油あげ いとよりだい	ごぼう にんじん 大根 なめこ しょうが 長ねぎ こまつな 干しいたけ 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん えだまめ とうもろこし	ごはん 小麦粉(麦) でんぷん さとう 大豆油 こめ油	584 kcal	22.8 g	19.8 g	2.3 g
26	水	ざっこくごはん 牛乳(乳) あじのさんが焼き・あおなあんかけ とうふのすり流し汁 スティックパイナップル	牛乳(乳) 大豆 豆乳 とうふ みそ あじ とり肉	にんじん ごぼう 大根 しいたけ はくさい 長ねぎ たけのこ 玉ねぎ しょうが なめこ ほうれん草 パイナップル	ごはん おし麦 もちきび 高きび はつが玄米 黒米 はとむぎ アマランサス こめ油 でんぷん さとう 油 ラード	564 kcal	23.6 g	15.3 g	2.2 g
27	木	わかめうどん<ソフトめん(麦)+かけ汁> 牛乳(乳) ハムかつ(麦) かむ大豆 かむ大豆は、 かわった 食感をしていますよ！	牛乳(乳) とり肉 わかめ 大豆 ぶた肉	干しいたけ にんじん とうもろこし えのきたけ 長ねぎ こまつな 玉ねぎ	ソフトめん(麦) でんぷん さとう なたね油 パン粉(麦) こめ油	601 kcal	45.4 g	18.5 g	2.4 g
28	金	地域の郷土料理献立 * いわき市 * ごはん 納豆 牛乳(乳) ハンバーグ・みそだれかけ おひら	「おひら」は、里芋やごぼう、昆布、人参、こんにゃくなどを使った煮物で、いわき市周辺でお祝いの時に食べられていた料理です。 牛乳(乳) こんぶ ちくわ あつあげ 大豆 ぶた肉 とり肉 みそ なつとう	ごぼう にんじん こんにゃく 玉葱	ごはん 里芋 じゃがいも でんぷん さとう 油 ラード	609 kcal	25.8 g	17.3 g	2.3 g

*給食回数18回

*平均栄養価

エネルギー：610kcal

たんぱく質：25.7g

脂質：18.9g

カルシウム：415mg

食塩：2.1g

※いわき市の学校給食では、そば・落花生・くるみ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)等が混入す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。