

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

四倉学校給食共同調理場

日	曜	献立名	体をつくる食品	体の調子を整える食品	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	
1	木	ごはん お米と野菜のふりかけ 牛乳(乳) カレーメンチカツ(麦) 乾煎りしたお米が プチっとした食感です! 肉じゃが	牛乳(乳) 豚肉 大豆 とり肉 とりレバー 昆布	玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん かぼちゃ トマト ほうれん草	ごはん じゃがいも 精白米 砂糖 米油 でん粉 パン粉(麦) 水あめ	868 kcal	30.0 g	28.2 g	2.3 g
<p>☆☆ 行事食「節分献立」☆☆ 2月3日は節分です。節分には、ひいらぎの枝に焼いたいわしの頭をさしたものを軒先に飾ったり、豆まきをしたりして「鬼(災い)」を追い払い、無病息災を願う風習があります。今日は、いわしの梅煮と福豆が出ますよ!</p>									
<p>🐟 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。給食でもいわき市で水揚げされた魚「常磐もの」を取り入れていきます。今日は常磐ものが2回登場します。今日は「いわし」です。</p>									
2	金	ごはん 牛乳(乳) かみかみメニュー いわしの梅煮 「常磐もの」は このマークが目印!! こんにゃくの金平 小松菜のみそ汁 福豆	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ さつま揚げ 青大豆 とり肉 いわし 大豆	玉ねぎ 小松菜 こんにゃく ごぼう にんじん 梅	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 でん粉	789 kcal	35.4 g	22.3 g	2.9 g
5	月	カレーピラフ(減量ごはん) 牛乳(乳) ポテトカップグラタン(乳、麦) 具とごはんをよく混ぜてから、 よそいましょう。 かぼちゃポタージュ(乳、麦)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) 豚肉 豚レバー 大豆	玉ねぎ かぼちゃ ほうれん草 にんじん とうもろこし にんにく 枝豆	ごはん 小麦粉(麦) ルウ(乳、麦) マーガリン(乳) 米油 じゃがいも	771 kcal	27.1 g	19.0 g	2.6 g
<p>☆☆☆ 和食の日献立 ☆☆☆ 和食の基本である、「主食(ごはん)+主菜(厚焼き卵)+副菜(ひじきの油いため)+汁もの(玉ねぎのみそ汁)のそろった献立は、バランスが整いやすくなります。</p>									
6	火	ごはん 牛乳(乳) 和食献立 厚焼き卵(卵) ひじきの油炒め かみかみメニュー 玉ねぎのみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ ひじき とり肉 さつま揚げ 大豆 卵(卵)	長ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 にんじん さやいんげん	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 ごま でん粉	738 kcal	31.0 g	19.6 g	3.1 g
<p>★★ 久之浜中学校リクエスト献立 ★★ 「いわきの海産物をメインにした献立にしたので、味わって食べて下さい。」(久之浜中より) ※栄養価や調理作業等を考慮し、献立の一部を変更しています。</p>									
<p>🐟 魚食給食 ② 🐟 今日は小名浜海星高校の生徒のみなさんが遠洋航海実習でとったかじきを使った「かじきカツ」が登場します! ようかんで食べましょう!</p>									
7	水	ごはん 牛乳(乳) 「常磐もの」は このマークが目印!! かじきカツ(麦) パックソース 豚汁 かみかみメニュー ひと口梨ゼリー	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 大豆 かじき 寒天	こんにゃく 玉ねぎ にんじん 大根 長ねぎ 梨	ごはん じゃがいも でん粉 パン粉(麦) 米油 砂糖	780 kcal	30.0 g	20.7 g	2.1 g
8	木	わかめうどん(ソフトめん(麦)+わかめかけ汁) 牛乳(乳) 和食献立 しらすのかき揚げ(麦) グレープゼリー かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 なた わかめ 大豆 しらす	にんじん とうもろこし 干しいたけ 長ねぎ ごぼう 春菊 玉ねぎ ぶどう	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) 米油 砂糖	847 kcal	31.5 g	22.5 g	3.3 g
9	金	バーガーパン(乳、麦) 牛乳(乳) スライスチーズ(乳) ハンバーグ・デミグラスソースかけ パンにハンバーグとチーズを はさんでハンバーガーにしましょう。 とり肉とじゃがいものスープ	牛乳(乳) とり肉 大豆 豚肉 とり肉 チーズ(乳)	玉ねぎ にんじん ほうれん草 マッシュルーム にんにく	パン(乳、麦) 小麦ふすま(麦) じゃがいも でん粉 デミグラスソース	798 kcal	34.4 g	31.2 g	3.6 g
12	月	建国記念の日振替休日							
13	火	ごはん 牛乳(乳) 和食献立 納豆 豚肉とごぼうの炒め かみかみメニュー 大根のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ 豚肉 納豆	大根 ほうれん草 ごぼう にんじん こんにゃく しょうが	ごはん 砂糖 米油	745 kcal	33.8 g	21.4 g	2.8 g
<p>★★ 草野中学校リクエスト献立 ★★ 「人気のあるメニューをそろえてみました。おいしく食べてみてください!」(草野中より) ※栄養価や調理作業等を考慮し、献立の一部を変更しています。</p>									
14	水	ツナごはん(減量ごはん) 牛乳(乳) ささみカツ(麦) 具とごはんをよく混ぜてから、 よそいましょう。 春雨スープ 米粉のガトーショコラ	牛乳(乳) 豚肉 マグロオイルフレーク 大豆 とり肉 豆乳	玉ねぎ にんじん 白菜 干しいたけ ほうれん草 しょうが	ごはん 春雨 砂糖 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 米油 ココア 米粉	870 kcal	30.1 g	29.2 g	2.6 g



箸は、毎日持ち帰って洗いましょう。次の日も、忘れずに持ってきてください。



日 曜	献立名	体をつくる食品	体の調子を整える食品	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	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 野菜たっぷりみそ汁 しらぬい	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ さば	しらぬいは 今が旬の果物です。 	玉ねぎ 白菜 小松菜 しらぬい	ごはん ジャガイモ でん粉 砂糖	735 kcal	31.8 g	22.6 g	1.8 g
◆◆生産者応援献立～ほたて～◆◆ 青森県むつ市でとれたベビーほたてを使ったクラムチャウダーです。おいしく食べて、生産者さんを応援しましょう！									
16 金	コッペパン(乳,麦) 牛乳(乳) チリコンカン ほたてチャウダー(乳,麦) 	牛乳(乳) ほたて チーズ(乳) スキムミルク(乳) 豚肉 豚レバー 大豆	こんじん 玉ねぎ マッシュルーム にんにく トマト	パン(乳,麦) 米油 ジャガイモ ルウ(乳,麦) 生クリーム(乳) 米粉	843 kcal	42.0 g	25.0 g	3.2 g	
19 月	ごはん 牛乳(乳) とり肉のから揚げ・アップルソースかけ みそけんちん汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ とり肉 	こんじん 長ねぎ ごぼう 大根 こんにゃく にんにく 玉ねぎ りんご レモン	ごはん ジャガイモ 米油 でん粉 砂糖	770 kcal	29.5 g	23.3 g	2.5 g	
20 火	ごはん 牛乳(乳) 青じそつくね(麦) ジャガイモと大根のそぼろ煮 	牛乳(乳) 豚肉 絹厚揚げ さつま揚げ とり肉 大豆 ひじき	大根 玉ねぎ こんじん さやいんげん しそ	ごはん ジャガイモ 砂糖 でん粉 小麦粉(麦) パン粉(麦) 	769 kcal	29.7 g	20.6 g	2.2 g	
21 水	麦ごはん 牛乳(乳) 和食献立 ほっけの昆布しょう油焼き フロッコリーのおかかマヨネーズ和え なめことジャガイモのみそ汁	牛乳(乳) みそ マグロオイルフレーク 高野豆腐 かつお節 昆布 ほっけ	なめこ 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 にんじん とうもろこし フロッコリー トマト	ごはん 大麦 ジャガイモ ノンエッグマヨネーズ 砂糖 水あめ 米油	736 kcal	30.9 g	20.1 g	2.2 g	
22 木	しょう油ラーメン〈中華ソフトめん(麦)+しょう油味スープ〉 牛乳(乳) 野菜炒め ミニ揚げパン(乳,麦)	牛乳(乳) 豚肉 なると とり肉	玉ねぎ 長ねぎ にんじん ほうれん草 しょうが にんにく キャベツ 小松菜	中華ソフトめん(麦) 米油 ミニコッペパン(乳,麦) 砂糖	795 kcal	35.8 g	17.2 g	3.3 g	
23 金	初登場！！油でカラッと揚げたパンに砂糖をまぶしました！		天皇誕生日						
26 月	ごはん 味付けのり 牛乳(乳) 厚揚げのチリソース煮 みそワンタンスープ(麦) アセロラゼリー	牛乳(乳) とり肉 みそ 豚肉 絹厚揚げ のり 	玉ねぎ にんじん もやし 干しいたけ 長ねぎ 白菜 小松菜 にんにく たけのこ さやいんげん しょうが アセロラ りんご	ごはん ワンタン(麦) 米油 砂糖 でん粉 	788 kcal	31.7 g	17.2 g	2.9 g	
◆◆新潟県郷土料理～のっぺい汁～◆◆ 「のっぺい汁」とは、汁にとろみが付いていることを表した言葉です。たくさんの野菜のうま味が染み出ています。残さず食べましょう！									
27 火	麦ごはん 牛乳(乳) 和食献立 ぶりのかば焼き 切り干し大根と小松菜の油炒め のっぺい汁 かみかみメニュー	牛乳(乳) 絹厚揚げ 豚肉 ぶり さつま揚げ	こんにゃく にんじん 大根 白菜 長ねぎ 切り干し大根 小松菜 しょうが	ごはん 大麦 里芋 でん粉 砂糖 米油 水あめ ごま	799 kcal	32.7 g	24.1 g	3.0 g	
28 水	ポークカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳)・コーヒー フロッコリーのガーリックソテー	牛乳(乳) 豚肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) とり肉	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく フロッコリー キャベツ とうもろこし	ごはん ジャガイモ 砂糖 ルウ(麦) 米油	827 kcal	28.1 g	21.7 g	3.2 g	
29 木	ごはん 牛乳(乳) たこナゲット② かみかみメニュー キムチチゲ みかん	牛乳(乳) 豚肉 焼き豆腐 みそ 大豆 たら いか たこ	干しいたけ にんじん 白菜 えのきたけ 長ねぎ いら もやし しょうが にんにく りんご みかん	ごはん 砂糖 水あめ でん粉 大豆油 米油	790 kcal	33.5 g	21.1 g	2.8 g	
給食回数：19回 エネルギー：793kcal たんぱく質：32.1g 脂質：22.5g カルシウム：423mg 食塩相当量：2.8g									

◆アレルギー物質を含む献立・食品の場合には、名称の後ろに（ ）で表記しています。たまご…（卵） 牛乳…（乳） 小麦…（麦） えび…（え） かに…（か）

◆給食センターでは、原材料にそば、落花生を含む食品は使用していませんが、製造工場で混入する可能性があります。

◆減量ごはん・パンは、通常のごはん・パンより減量の精白米および小麦粉が10g少なくなっています。

◆給食の食材は、安全を確認しながら使用しています。そのため、献立内容や産地を変更する場合があります。

◆いわき市のホームページで、過去の献立表や給食レシピを掲載していますので、ぜひご覧ください。