

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

はしは、まいにちもちかえてあらいましょう。つぎのひも、わすれずにもってきますよ。



四倉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	1杯 ^リ -	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	木	カレーピラフ〈げんりょうごはん〉 牛乳(乳) ポテトカップグラタン(乳,麦) かぼちゃポタージュ(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) ぶた肉 だいず	玉ねぎ かぼちゃ ほうれんそう にんじん とうもろこし にんにく えだまめ	ごはん こむぎ粉(麦) ルウ(乳,麦) マーガリン(乳) じゃがいも こめ油	591 kcal	21.8 g	16.2 g	1.8 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、いわしのうめ煮とふくまめが出ますよ！</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) いわしのうめ煮 こんにゃくのきんぴら こまつなのみそ汁 ふくまめ	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ とり肉 さつまあげ 青だいず いわし だいず	玉ねぎ こまつな こんにゃく ごぼう にんじん うめ	ごはん じゃがいも こめ油 さとう でん粉	612 kcal	28.7 g	18.7 g	2.4 g
5	月	ごはん 牛乳(乳) とり肉のからあげ・アップルソースかけ みそけんちん汁	牛乳(乳) とうふ みそ とり肉	にんじん 長ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく にんにく 玉ねぎ りんご レモン	ごはん じゃがいも こめ油 でん粉 さとう	619 kcal	24.4 g	21.1 g	2.2 g
<p>☆☆和食の日献立☆☆ 和食の基本である、「主食(ごはん)+主菜(あつやきたまご)+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) あつやきたまご(卵) ひじきの油いため 玉ねぎのみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ ひじき とり肉 さつまあげ だいず たまご(卵)	長ねぎ 玉ねぎ ほうれんそう にんじん さやいんげん	ごはん じゃがいも さとう こめ油 ごま でん粉	572 kcal	25.5 g	16.7 g	2.6 g
7	水	ごはん 牛乳(乳) いりとうふのつつみやき じゃがいもとだいこんのそぼろ煮	牛乳(乳) ぶた肉 きぬあつあげ さつまあげ とり肉 だいず とうふ ぜらチン	だいこん 玉ねぎ にんじん さやいんげん えだまめ しょうが ほししいたけ	ごはん じゃがいも さとう でん粉 油	600 kcal	26.3 g	15.0 g	2.1 g
8	木	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 とり肉とじゃがいものスープ	牛乳(乳) とり肉 だいず ぶた肉 チーズ(乳)	玉ねぎ にんじん ほうれんそう マッシュルーム にんにく	パン(乳,麦) こむぎふすま(麦) じゃがいも でん粉 デミグラスソース	659 kcal	28.6 g	27.7 g	3.0 g
9	金	わかめうどんソフトめん(麦)+わかめかけ汁 牛乳(乳) しらすのかきあげ(麦) グレープゼリー	牛乳(乳) とり肉 なると わかめ だいず しらす	にんじん とうもろこし ほししいたけ 長ねぎ ごぼう しゅんぎく 玉ねぎ ぶどう	ソフトめん(麦) こむぎ粉(麦) こめ油 さとう	687 kcal	25.3 g	21.8 g	3.0 g
12	月	建国記念の日振替休日							
13	火	ごはん 牛乳(乳) なっとう ぶた肉とごぼうのいため だいこんのみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ ぶた肉 なっとう	だいこん ほうれんそう ごぼう にんじん こんにゃく しょうが	ごはん さとう こめ油	569 kcal	26.9 g	17.6 g	2.2 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〈げんりょうごはん〉 牛乳(乳) ささみカツ(麦) はるさめスープ こめ粉のガトーショコラ	牛乳(乳) ぶた肉 マグロオイルフ레이크 だいず とり肉 とうにゅう	玉ねぎ にんじん はくさい ほししいたけ ほうれんそう しょうが	ごはん はるさめ さとう こむぎ粉(麦) でん粉 パン粉(麦) こめ油 ココア こめ粉	675 kcal	23.4 g	24.1 g	2.1 g

日 曜	こんだて名	からだをつくる食品	からだ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	1杯†	たんぱく質	脂質	食塩相当量
<p>◆◆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！</p>								
15 木	コッパパン(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) ぶた肉 だいず	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム にんにく トマト	パン(乳,麦) こめ油 ジャがいも ルウ(乳,麦) なまクリーム(乳) こめ粉	658 kcal	33.4 g	20.1 g	2.5 g
16 金	ごはん おこめとやさいのふりかけ 牛乳(乳) カレーメンチカツ(麦) 肉じゃが	牛乳(乳) ぶた肉 だいず とり肉 とりレバー こんぶ	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 ほうれんそう	ごはん ジャがいも さとう こめ油 でん粉 せいはいくまい パン粉(麦) みずあめ	692 kcal	25.9 g	24.6 g	1.9 g
19 月	ごはん 牛乳(乳) 青じそつくね(麦) ブロッコリーのおかかマヨネーズあえ なめことじゃがいものみそ汁	牛乳(乳) みそ マグロオイルフレーク こうやどうふ かつおぶし だいず ひじき	なめこ 玉ねぎ 長ねぎ ほうれんそう とうもろこし ブロッコリー しそ にんじん	ごはん ジャがいも ノンエッグマヨネーズ こむぎ粉(麦) でん粉 さとう パン粉(麦)	612 kcal	23.8 g	21.2 g	2.0 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、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！よくかんで食べましょう！</p>								
20 火	ごはん 牛乳(乳) かじきカツ(麦) パックソース ぶた汁 ひとくちなしゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ だいず かじき かんてん	こんにゃく 玉ねぎ にんじん だいこん 長ねぎ なし	ごはん ジャがいも でん粉 パン粉(麦) こめ油 さとう	634 kcal	25.4 g	19.3 g	1.8 g
21 水	むぎごはん 牛乳(乳) たこナゲット② キムチチゲ	牛乳(乳) ぶた肉 やきとうふ みそ だいず たら いか たこ	ほししいたけ にんじん はくさい えのきたけ もやし 長ねぎ なら しょうが にんにく りんご	ごはん おおむぎ さとう 水あめ でん粉 だいず油 こめ油	609 kcal	29.0 g	19.6 g	2.4 g
22 木	ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) キャベツのソテー ポトスープ しらぬい	牛乳(乳) ウィナー とり肉	にんじん 玉ねぎ はくさい かぶ かぶの葉 ブロッコリー とうもろこし こまつな キャベツ しらぬい	パン(乳,麦) ジャがいも こめ油	575 kcal	22.9 g	19.6 g	2.1 g
23 金	<p>てんのうたんじょうび 天皇誕生日</p>							
26 月	ごはん あじつけのり 牛乳(乳) あつあげのチリソース煮 みそワタンスープ(麦)	牛乳(乳) とり肉 みそ ぶた肉 きぬあつあげ のり	玉ねぎ にんじん もやし ほししいたけ 長ねぎ はくさい こまつな にんにく たけのこ さやいんげん しょうが	ごはん ワンタン(麦) こめ油 さとう でん粉	576 kcal	25.6 g	14.5 g	2.3 g
27 火	ごはん 牛乳(乳) さばのみそ煮 きりほしだいこんとこまつなの油いため やさいたっぷりみそ汁	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ ぶた肉 さつまあげ さば	玉ねぎ はくさい ほうれんそう きりほしだいこん にんじん こまつな	ごはん ジャがいも さとう こめ油 でん粉	605 kcal	25.7 g	18.6 g	2.5 g
<p>◆◆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。たくさん野菜のうま味が染み出ています。残さず食べましょう！</p>								
28 水	むぎごはん 牛乳(乳) ぶりかばやき のっぺい汁 みかん	牛乳(乳) きぬあつあげ ぶり	こんにゃく にんじん だいこん はくさい 長ねぎ しょうが みかん	ごはん おおむぎ さといも でん粉 こめ油 さとう 水あめ ごま	600 kcal	23.5 g	18.9 g	1.7 g
29 木	ポークカレーライス(乳,麦) 牛乳(乳)・コーヒー ブロッコリーのガーリックソテー	牛乳(乳) ぶた肉 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 ブロッコリー キャベツ とうもろこし	ごはん ジャがいも ルウ(麦) こめ油 さとう	649 kcal	23.3 g	18.0 g	2.4 g

給食回数：19回 エネルギー：621kcal たんぱく質：25.8g 脂質：19.6g カルシウム：389mg 食塩相当量：2.3g

- ◆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)
- ◆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。
- ◆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。

- ◆牛乳…(乳) 小麦…(麦) えび…(え) かに…(か)
- ◆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。
- ◆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。