

令和2年2月分 学校給食予定献立表 (小学校)

今月の食育目標：寒さに負けない食事をしよう

体の免疫力を高めるビタミン類が豊富な野菜やくだものを食べて、かぜに負けない体をつくりましょう！

三和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人あたり	たんぱく質	食塩相当量	
3 月	<p>♣ 行事食・節分献立 ♣ 2月3日は節分です。節分には、豆まきをしたり、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺したものを軒下に飾ったりして、災いや邪気を払う風習があります。</p>							
	ごはん てづくりこんぶのつくだ煮 牛乳(乳) いわしのおかか煮 いなか汁 ふくまめ	牛乳(乳) なまあげ みそ いわし かつおぶし こんぶ だいず	だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも でん粉 さとう ごま	601	25.2	2.4	
4 火	ごはん 牛乳(乳) えび入りあげしゅうまい(麦、え) なまあげとだいこんのガラスープ煮 ユッケジャンスープ(卵)	牛乳(乳) たまご(卵) ぎゅう肉 なまあげ えび(え) たら	にんじん ぜんまい もやし 長ねぎ なら にんにく だいこん 玉ねぎ	ごはん ごま油 ごま ラード さとう でん粉 こめ油 パン粉(麦) 小麦粉(麦)	595	23.0	2.6	
5 水	<p>♥ 地元産食材を食べよう：いもがら・じゃがいも ♥ 「いもがら」とは里芋の茎を乾燥させたもので、シャキシャキとした食感が特徴です。今日のいもがらは三和町産のものを使う予定です！</p>							
	ごはん 牛乳(乳) ぶた肉のうま煮 いもがらのみそ汁 みかん	牛乳(乳) とうふ 油あげ みそ ぶた肉 こうやどうふ	いもがら こまつな 玉ねぎ にんじん ほししいたけ こんにゃく さやえんどう みかん	ごはん じゃがいも さとう	591	24.0	2.3	
6 木	しょうゆラーメン【ちゅうかソフトめん(麦)+しょうゆあじスープ】 牛乳(乳) じゃがいもとブロッコリーのガーリックソテー いちごのひとくちゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 なると とり肉	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ほうえんそう ブロッコリー いちご レモン	ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 ラード じゃがいも さとう	565	24.3	2.5	
7 金	メロンパン(卵、乳、麦) 牛乳(乳) マカロニのミートソース煮(麦) じゃがいもとやさいのスープ	牛乳(乳) たまご(卵) とり肉	玉ねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう パセリ にんにく トマト	パン(乳、麦) メロンシート(卵、乳、麦) さとう マーガリン(乳) こめ油 じゃがいも マカロニ(麦)	640	24.2	2.4	
10 月	<p>☆☆☆好間第四小学校リクエスト献立☆☆☆ 好間第四小学校さんにインタビュー！ Q.工夫・苦労した点はどこ？「カロリーがあまり高くないように気をつけました」※栄養価等を考慮し、献立の一部を変更しています。</p>							
	ツナごはんげんりょうごはん(牛乳(乳)) しそぎょうざ(麦) やさいスープ こめ粉のガトーショコラ	牛乳(乳) まぐろフレーク とり肉 ぶた肉 とうにゅう	にんじん 玉ねぎ はくさい えのきたけ ほうれんそう しそ にんにく キャベツ	ごはん さとう ごま油 でん粉 ラード 小麦粉(麦) こめ油 こめ粉 ココア	671	22.7	2.7	
11 火	けんこくきねんび 建国記念日							
12 水	むぎごはん さかなぶりかけ 牛乳(乳) とりつくね(麦) だいこんとじゃがいものそぼろ煮	牛乳(乳) とり肉 きぬあつあげ さつまあげ かつおぶし あじ たら あおのり	だいこん 玉ねぎ にんじん さやいんげん れんこん 長ねぎ	ごはん おおむぎ じゃがいも さとう でん粉 パン粉(麦) みずあめ ごま	607	26.4	2.5	
13 木	かけうどん【ソフトめん(麦)+かけ汁】 牛乳(乳) いかの天ぷら(卵、麦) いよかん	牛乳(乳) とり肉 なると いか たまご(卵)	玉ねぎ にんじん ほうれんそう ほししいたけ いよかん	ソフトめん(麦) でん粉 小麦粉(麦) こめ油	630	26.1	2.5	
14 金	ドッグパン(乳、麦) 牛乳(乳)・バナナ チリコンカン(麦) キャベツとコーンのクリームスープ(乳、麦)	牛乳(乳) とり肉 だいず チーズ(乳) スキムミルク(乳)	とうもろこし キャベツ 玉ねぎ にんじん グリーンピース にんにく	パン(乳、麦) さとう でん粉 ラード 小麦粉(麦) こめ油 なまクリーム(乳)	639	29.8	2.6	

◎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)

◎「そば」「落花生」を含む食品は使用していませんが、製造工場に混入する可能性があります。 ※イラスト：「かわいいフリー素材集いらすとや」、「たよりになるね！食育ブック(少年写真新聞社)」より引用

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杯分	たんぱく質	食塩相当量	
☆☆☆三和学校リクエスト献立☆☆☆ 三和学校さんにインタビュー! Q.工夫・苦労した点はどこ? 「色とりどりの野菜を入れたところ」 ※栄養価等を考慮し、献立の一部を変更しています。								
17月	ごはん 牛乳(乳) やさいたっぷりのいためもの とり肉とじゃがいものスープ ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) とり肉 ヨーグルト(乳)	玉ねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ にんにく しょうが	ごはん じゃがいも こめ油 さとう	636	28.6	2.3	
18火	ごはん あじのり 牛乳(乳) レバーのなんばんづけ じゃがいもとはくさいのみそ汁	牛乳(乳) 油あげ みそ とりレバー のり	玉ねぎ はくさい ほうれんそう 長ねぎ しょうが	はくさいは 三和町産の 予定です ごはん じゃがいも でん粉 こめ油 さとう ごま	624	27.0	2.5	
19水	チキンカレーライス(乳,麦)むぎごはん 牛乳(乳) もやしとひき肉のソテー オレンジ	牛乳(乳) とり肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳)	玉ねぎ にんじん グリンピース りんご トマト パナナ にんにく もやし こまつな オレンジ	ごはん おおむぎ じゃがいも さとう でん粉 はちみつ ココア ラード こめ油 小麦粉(麦) カレールウ(乳,麦) ハヤシルウ(麦)	635	22.6	2.5	
20木	みそかけうどん【ソフトめん(麦)+みそかけ汁(麦)】 牛乳(乳) さつまいものあま煮 いちご②	牛乳(乳) ぶた肉 みそ ゼラチン	しょうが 玉ねぎ にんじん 長ねぎ もやし とうもろこし ほししいたけ にんにく いちご	ソフトめん(麦) ごま ごま油 さとう 小麦粉(麦) さつまいも	600	24.3	2.8	
21金	食パン(乳,麦) ココアクリーム(乳) 牛乳(乳) ハムサラダフライ(麦) 春雨ともやしのスープ	牛乳(乳) とり肉 ハム	玉ねぎ にんじん もやし ほうれんそう	パン(乳,麦) はるさめ じゃがいも さとう でん粉 パン粉(麦) こめ油 小麦粉(麦) ココアクリーム(乳)	650	22.7	2.4	
24月	天皇誕生日 振替休日 天皇誕生日 振替休日							
25火	むぎごはん 牛乳(乳) ちゅうか煮びたし マーボー豆腐	牛乳(乳) とり肉 とうふ みそ	にんじん ほししいたけ 長ねぎ こねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ	ごはん おおむぎ こめ油 さとう でん粉 ごま油 はるさめ	604	28.5	2.0	
26水	◆ 日本型 食生活の日 ◆ 毎日を健康に過ごすためには、必要な栄養をしっかりとることが大切です。主食・主菜・副菜・汁ものそろった食事で栄養のバランスを整えましょう。							
26水	ごはん おろしだれなっとう 牛乳(乳) きりこんぶのいため煮 はくさいとふのみそ汁(麦)	牛乳(乳) 油あげ みそ こんぶ なまあげ とり肉 なっとう	はくさい えのきたけ ごぼう にんじん さやいんげん だいこん	ごはん じゃがいも まめふ(麦) さとう こめ油	580	23.8	2.7	
27木	♣ 地域の郷土料理メニュー: ぜんまいの油いため(三和地区) ♣ ぜんまいを油で炒め、甘辛く味付けした料理です。三和地区には土地の気候を利用し、食材を乾燥させて保存する方法があります。春にとれるぜんまいも乾燥させることで長期保存でき、冬の間の貴重な食糧として食べられてきました。(※給食では徳島県産等のぜんまいを使います)							
27木	ごはん 牛乳(乳) いわしのしょうが煮 ぜんまいの油いため(麦) こまつなとだいこんのみそ汁	牛乳(乳) とうふ みそ かまぼこ(麦) 油あげ いわし	こまつな だいこん にんじん ぜんまい こんにゃく しょうが	ごはん じゃがいも さとう こめ油 でん粉	585	24.0	2.8	
28金	コッパン(乳,麦) はちみつレモンジャム 牛乳(乳) キャベツとこまつなのソテー はくさいのクリームシチュー(乳,麦) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳)	はくさい 玉ねぎ にんじん グリンピース こまつな キャベツ オレンジ	パン(乳,麦) じゃがいも さとう でん粉 ラード 小麦粉(麦) なまクリーム(乳) こめ油 はちみつレモンジャム	660	25.3	2.5	

給食回数: 18回 エネルギー: 617kcal たんぱく質: 25.1g 脂質: 17.3g カルシウム: 374mg 食塩相当量: 2.5g

給食の食材は安全が確認できたものを使用しています。そのため、食材がそろわないときには献立内容や産地を変更する場合があります。

減量ごはん・パンは、通常のごはん・パンより原料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。

はしは、まいにちもってかえて、あらきましょう。
つぎのひも、わすれずに、もってきてくださいね!



令和2年2月分 学校給食予定献立表 (中学校)

今月の食育目標：寒さに負けない食事をしよう

体の免疫力を高めるビタミン類が豊富な野菜やくだもの食べて、かぜに負けない体をつくりましょう！

三和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	エネルギーのもとになる食品	たんぱく質	糖質	脂質
<p>◆ 行事食：節分献立 ◆ 2月3日は節分です。節分には、豆まきをしたり、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺したものを軒下に飾って、災いや邪気を払う風習があります。</p>							
3 月	ごはん 手作り昆布の佃煮 牛乳(乳) いわしのおかか煮 いなか汁 福豆	牛乳(乳) 生揚げ みそ いわし かつお節 昆布 大豆	大根 にんじん ごぼう 長ねぎ こんにゃく	ごはん ジャガイモ でん粉 砂糖 ごま	749 kcal	30.0 g	2.7 g
4 火	ごはん 牛乳(乳) えび入り揚げしゅうまい(麦,え) 生揚げと大根のガラスープ煮 ユッケジャンスープ(卵)	牛乳(乳) 牛肉 卵(卵) 生揚げ えび(え) たら	にんじん ぜんまい もやし 長ねぎ にら にんにく 大根 玉ねぎ	ごはん ごま油 ごま ラード 砂糖 でん粉 米油 パン粉(麦) 小麦粉(麦)	759 kcal	28.5 g	3.1 g
<p>♥ 地元産食材を食べよう：いもがら・じゃが芋 ♥ 「いもがら」とは里芋の茎を乾燥させたもので、シャキシャキとした食感が特徴です。今日のいもがらは三和町産のものを使う予定です！</p>							
5 水	ごはん 牛乳(乳) 豚肉のうま煮 いもがらのみそ汁 みかん	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ みそ 豚肉 高野豆腐	いもがら 小松菜 玉ねぎ にんじん 干ししいたけ こんにゃく さやえんどう みかん	ごはん じゃが芋 砂糖	741 kcal	28.9 g	2.7 g
6 木	醤油ラーメン【中華ソフトめん(麦)+醤油味スープ】 牛乳(乳) ジャガイモとブロッコリーのガーリックソテー 一口いちごゼリー	牛乳(乳) 豚肉 なると とり肉	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 ブロッコリー いちご レモン	中華ソフトめん(麦) 米油 ラード じゃが芋 砂糖	750 kcal	32.2 g	3.5 g
7 金	メロンパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) マカロニのミートソース煮(麦) じゃが芋と野菜のスープ	牛乳(乳) 卵(卵) とり肉	玉ねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 パセリ にんにく トマト	パン(乳,麦) メロンシート(卵,乳,麦) 砂糖 マーガリン(乳) 米油 じゃが芋 マカロニ(麦)	786 kcal	29.7 g	3.0 g
<p>☆☆☆好問第四小学校リクエスト献立☆☆☆ 好問第四小学校さんにインタビュー！ Q. 工夫・苦労した点はどこ？ 「カロリーがあまり高くならないように気をつけました」 ※栄養価等を考慮し、献立の一部を変更しています。</p>							
10 月	ツナごはん(減量ごはん) 牛乳(乳) しそぎょうざ(麦) 野菜スープ 米粉のガトーショコラ	牛乳(乳) まぐろフレーク とり肉 豚肉 豆乳	にんじん 玉ねぎ 白菜 えのきたけ ほうれん草 しそ にんにく キャベツ	ごはん 砂糖 ごま油 でん粉 ラード 小麦粉(麦) 米油 米粉 ココア	817 kcal	26.8 g	3.5 g
11 火	建国記念日						
12 水	麦ごはん 魚ひりかけ 牛乳(乳) とりつくね(麦) 大根とじゃが芋のそぼろ煮	牛乳(乳) とり肉 絹厚揚げ さつま揚げ かつお節 あじ たら 青のり	大根 玉ねぎ にんじん さやいんげん れんこん 長ねぎ	ごはん 大麦 ジャガイモ 砂糖 でん粉 パン粉(麦) 水あめ ごま	764 kcal	30.7 g	2.7 g
13 木	かけうどん【ソフトめん(麦)+かけ汁】 牛乳(乳) いかの天ぷら(卵,麦) いよかん	牛乳(乳) とり肉 なると いか 卵(卵)	玉ねぎ にんじん ほうれん草 干ししいたけ いよかん	ソフトめん(麦) でん粉 小麦粉(麦) 米油	846 kcal	34.7 g	3.1 g
14 金	ドッグパン(乳,麦) 牛乳(乳)・バナナ チリコンカン(麦) キャベツとコーンのクリームスープ(乳,麦)	牛乳(乳) とり肉 大豆 チーズ(乳) スキムミルク(乳)	とうもろこし キャベツ 玉ねぎ にんじん グリーンピース にんにく	パン(乳,麦) 砂糖 でん粉 ラード 小麦粉(麦) 米油 生クリーム(乳)	806 kcal	37.5 g	3.3 g

◎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)

◎「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。 ※イラスト：「かわいいフリー素材集いらすとや」、「たよりになるね！食育ブック(少年写真新聞社)」より引用

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	エネルギーのもとになる食品	1人分	たんぱく質	食塩相当量		
☆☆☆三和小学校リクエスト献立☆☆☆										
三和小学校さんにインタビュー！ Q. 工夫・苦労した点はどこ？「色とりどりの野菜を入れたところ」 ※栄養価等を考慮し、献立の一部を変更しています。										
17	月	ごはん 牛乳(乳) 野菜たっぷり炒めもの とり肉とじゃが芋のスープ ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) とり肉 ヨーグルト(乳)	玉ねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ にんにく しょうが		ごはん じゃが芋 米油 砂糖	797 kcal	31.0 g	2.8 g	
18	火	ごはん 味のり 牛乳(乳) レバーの南蛮漬け じゃが芋と白菜のみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ みそ とりレバー のり	玉ねぎ 白菜 ほうれん草 長ねぎ しょうが	 白菜は 三和町産の 予定です	ごはん じゃが芋 でん粉 米油 砂糖 ごま	764 kcal	31.0 g	2.8 g	
19	水	チキンカレーライス(乳,麦)<麦ごはん> 牛乳(乳) もやしとひき肉のソテー オレンジ	牛乳(乳) とり肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳)	玉ねぎ にんじん グリンピース りんご トマト パナナ にんにく もやし 小松菜 オレンジ		ごはん 大麦 じゃが芋 砂糖 米油 でん粉 はちみつ ココア ラード 小麦粉(麦) カレールウ(乳,麦) ハヤシルウ(麦)	834 kcal	28.3 g	3.3 g	
20	木	みそかけうどん【ソフトめん(麦)+みそかけ汁(麦)】 牛乳(乳) さつま芋の甘煮 いちご②	牛乳(乳) 豚肉 みそ ゼラチン	旬のくだもの 「いちご」 	しょうが 玉ねぎ にんじん 長ねぎ もやし とうもろこし 干しいたけ にんにく いちご	ソフトめん(麦) ごま ごま油 砂糖 小麦粉(麦) さつま芋	791 kcal	31.3 g	3.3 g	
21	金	食パン(乳,麦) ココアクリーム(乳) 牛乳(乳) ハムサラダフライ(麦) 春雨ともやしのスープ	牛乳(乳) とり肉 ハム	玉ねぎ にんじん もやし ほうれん草		パン(乳,麦) 春雨 じゃが芋 さとう でん粉 パン粉(麦) 米油 小麦粉(麦) ココアクリーム(乳)	758 kcal	27.4 g	2.9 g	
24	月	天皇誕生日 振替休日								
25	火	麦ごはん 牛乳(乳) 中華煮びたし マーボー豆腐	牛乳(乳) とり肉 豆腐 みそ	にんじん 干しいたけ 長ねぎ こねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ		ごはん 大麦 米油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨	770 kcal	33.6 g	2.5 g	
◆ 日本型 食生活の日 ◆										
毎日を健康に過ごすためには、必要な栄養をしっかりとることが大切です。主食・主菜・副菜・汁ものそろった食事で栄養のバランスを整えましょう。										
26	水	ごはん おろしだれ納豆 牛乳(乳) 切昆布の炒め煮 白菜と麩のみそ汁(麦)	牛乳(乳) 油揚げ みそ 昆布 生揚げ とり肉 納豆	白菜 えのきたけ ごぼう にんじん さやいんげん 大根		ごはん じゃが芋 豆麩(麦) 砂糖 米油	730 kcal	27.9 g	3.1 g	
♣ 地域の郷土料理メニュー：ぜんまいの油いため(三和地区) ♣										
ぜんまいを油で炒め、甘辛く味付けした料理です。三和地区には土地の気候を利用し、食材を乾燥させて保存する方法があります。春にとれるぜんまいも乾燥させることで長期保存でき、冬の間の貴重な食糧として食べられてきました。(※給食では徳島県産等のぜんまいを使います)										
27	木	ごはん 牛乳(乳) いわしのしょうが煮 ぜんまいの油炒め(麦) 小松菜と大根のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ かまぼこ(麦) 油揚げ いわし	小松菜 大根 にんじん ぜんまい こんにゃく しょうが		ごはん じゃが芋 砂糖 米油 でん粉	744 kcal	29.2 g	3.3 g	
28	金	コッパン(乳,麦) はちみつレモンジャム 牛乳(乳) キャベツと小松菜のソテー 白菜のクリームシチュー(乳,麦) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 スキムミルク(乳) チーズ(乳)	白菜 玉ねぎ にんじん グリンピース 小松菜 キャベツ オレンジ		パン(乳,麦) じゃが芋 砂糖 でん粉 ラード 小麦粉(麦) 生クリーム(乳) 米油 はちみつレモンジャム	819 kcal	32.8 g	3.0 g	
給食回数：18回 エネルギー：779kcal たんぱく質：30.8g 脂質：19.6g カルシウム：419mg 食塩相当量：3.0g						はしは、毎日持って帰って、洗いましょう。次の日も忘れずに持ってきてくださいね。				
◎給食の食材は安全が確認できたものを使用しています。そのため、食材がそろわないときには献立内容や産地を変更する場合があります。										
◎減量ごはん・パンは、通常のごはん・パンより原料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。										

