



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： 食事の健康のかわりを知ろう

地場産物(福島県産、いわき市産、三和町産)には「____(アンダーライン)」がひいてあります。

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献立	たんぱく質	脂質	食塩相当量		
3月	 節分献立 魚食給食① ごはん 牛乳(乳) <u>日本型食事献立</u> いわしのうめ煮 白菜の煮びたし さつまいものみそ汁 こくとうふくまめ(麦)	今年 <small>ことし</small> の節分 <small>せつぶん</small> は2月2日 <small>がつにち</small> でした。節分 <small>せつぶん</small> には、豆 <small>まめ</small> まきをしたり、ひいらぎ <small>ひいらぎ</small> の枝 <small>えだ</small> にいわしの頭 <small>あたま</small> を刺 <small>さ</small> したものを軒下 <small>のきした</small> に飾 <small>かざ</small> ったりして、災 <small>わざ</small> いや邪 <small>よ</small> 気を払 <small>はら</small> う風習 <small>ふうじゆう</small> があります。	いわき市 <small>いわき</small> では毎月 <small>まいづき</small> 7日 <small>なち</small> を「魚食の日 <small>ぎょしょくの日</small> 」と制定 <small>せいてい</small> し、給食 <small>きよく</small> でもいわき市 <small>いわき</small> で水揚げ <small>みづあ</small> げされた魚 <small>さかな</small> 「常盤 <small>とね</small> もの」を取り入 <small>きりい</small> れていきます。今日は「いわし」です。	牛乳(乳) <u>とり肉</u> <u>とうふ</u> みそ いわし 油あげ だいたず	にんじん ごぼう 大根 <u>長ねぎ</u> うめ 白菜 <u>もやし</u> こまつな	ごはん さつまいも でん粉 さとう ごま油 ごま 小麦粉(麦) くらざとう 米粉	637 kcal	29.1 g	18.5 g	1.8 g
	4火	ごはん 牛乳(乳) ぶた肉のキムチ炒め 肉だんごとはるさめのスープ(麦) ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) だいたず とり肉 ぶた肉 こんぶ みそ ヨーグルト(乳)	玉ねぎ にんじん キャベツ <u>長ねぎ</u> きくらげ ほうれん草 白菜 しょうが 大根 なら <u>にんにく</u> チンゲンサイ りんご	ごはん でん粉 さとう ラード パン粉(麦) はるさめ 米粉 水あめ 米油	610 kcal	23.5 g	17.9 g	2.2 g	
5水	 魚食給食② バターロールパン(乳,麦) 牛乳(乳) かじココロッケ(乳,麦) きりぼしだいこんのソテー おおむぎいりやさいスープ	今月2回目 <small>こんげつ かいめい</small> の魚食給食 <small>ぎょしょくきよく</small> は「かじき」です。「かじココロッケ」は、湯本高等学校 <small>ゆもとこうとうがっこう</small> の生徒 <small>せいと</small> のみなさんが考え <small>かんが</small> ました。	牛乳(乳) <u>とり肉</u> だいたず <u>かじき</u> ぶた肉 わかめ	玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ <u>にんにく</u> マッシュルーム しそ 切り干し大根 <u>もやし</u>	バターロールパン(乳,麦) 押麦 米油 小麦粉(麦) <u>おくいも</u> ラード パン粉(麦) 米粉 ごま油	640 kcal	25.4 g	24.7 g	2.5 g	
	6木	ごはん 牛乳(乳) ぶた肉とやさいのバーベキューソテー かぼちゃ汁 福島県産りんごゼリー	牛乳(乳) 油あげ みそ ぶた肉	かぼちゃ 玉ねぎ 大根 にんじん さやいんげん キャベツ <u>にんにく</u> しょうが りんご	ごはん 米油 さとう 水あめ	619 kcal	24.1 g	16.6 g	2.0 g	
7金	むぎごはん 牛乳(乳) ぶたヒレカツ(麦)・たまごとしあんかけ(卵) なめこ汁 いちご②	牛乳(乳) みそ だいたず ぶた肉 <u>たまご</u> (卵)	なめこ 大根 玉ねぎ <u>長ねぎ</u> みつば いちご	ごはん 大麦 でん粉 パン粉(麦) 米油 さとう	575 kcal	23.3 g	17.4 g	1.7 g		
10月	ごはん 牛乳(乳) かみかみあえ カレーおでん(麦) 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) ウインナー ちくわ(麦) がんもどき かまぼこ とり肉 こんぶ しらすぼし れんにゅう(乳)	<u>こんにゃく</u> 大根 にんじん 玉ねぎ 切り干し大根 しょうが	ごはん でん粉 さとう ラード パン粉(麦) ごま油 ごま	608 kcal	20.8 g	20.4 g	2.1 g		
12水	チョコレートパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) ハートのコロッケ(麦) アルファベットスープ(麦) いちごデザート	牛乳(乳) <u>とり肉</u> ぶた肉 とうにゅう ゼラチン	玉ねぎ にんじん キャベツ にんにく マッシュルーム いちご	チョコレートパン(卵,乳,麦) マカロニ(麦) 米油 ラード 小麦粉(麦) じゃがいも	696 kcal	21.3 g	27.1 g	1.8 g		
13木	あんかけラーメン 【ちゅうかソフトめん(麦)+スープ】牛乳(乳) キャベツとコーンのソテー ミニココアあげパン(乳,麦)	牛乳(乳) ぶた肉 いか まぐろフレーク	にんじん 玉ねぎ 白菜 さやいんげん たけのこ きくらげ チンゲンサイ しょうが とうもろこし キャベツ こまつな	ちゅうかソフトめん(麦) 米油 でん粉 コッペパン(乳,麦) さとう ココア	629 kcal	27.4 g	18.2 g	2.7 g		

給食回数：18回 エネルギー：629kcal たんぱく質：25.5g 脂質：19.5g カルシウム：381mg 食塩相当量：2.2g

◎給食きよくの食材しょくざいは安全あんぜんが確認かくにんできたものを使用しよいうしています。そのため、食材しょくざいがそろわないときには献立けんてい内容ないようや産地さんちを変更へんこうする場合があります。◎はしは毎日まいにち持ち帰かへって洗せんいましょう。次の日つぎの日も忘れわすれずに。
 ◎減量げんりやうごはん・パンは、通常つうじゆうのごはん・パンより原料げんりやうの精白米せいぱくまいおよび小麦粉せうまこなが10g少なくなっています。 ◎「そば」「落花生らくたんせい」「くるみ」を含む食品しょくひんは使用しよいうしていませんが、製造工場せいぞうこうじゆうで混入こんにゅうする可能性があります。
 ◎アレルギー物質あふりじゆを含む献立けんてい・食品しょくひんの場合ばあひには、名称なめいの後ろうしろに()で表記ひょうじしています。 たまご…(卵) 牛乳…(乳) 小麦…(麦) えび…(え) かに…(か)

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
14	金	<p>魚食 給食③</p> <p>ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立</p> <p>白ごまつね②(麦) かつおごはんの具 わかめ汁</p> <p>かみかみメニュー</p>	<p>今月3回目の魚食給食は「かつお」です。かつおフレークと野菜を混ぜ合わせ、うまみたっぷりのごはんの具を作りました。</p> <p>牛乳(乳) わかめ とうふ みそ だいず とり肉 かつお とりレバー 干しひじき</p>	<p>長ねぎ 玉ねぎ ごぼう にんじん えだまめ しょうが</p>	<p>ごはん じゃがいも でん粉 さとう ごま ラード パン粉(麦)</p>	<p>夕食はうす味にしましょう。</p> <p>647 kcal 27.0 g 23.5 g 2.5 g</p>		
17	月	<p>ポークカレーライス(乳,麦)【むぎごはん】 牛乳(乳) うみのさちバターソーテ(え,乳) にゅうさんきんいんりょう(乳)</p>	<p>牛乳(乳) ふた肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) あさり えび(え) いか にゅうさんきんいんりょう(乳)</p>	<p>玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく キャベツ エリンギ こまつな とうもろこし</p>	<p>ごはん おおむぎ じゃがいも カレールウ(乳,麦) 米油 バター(乳)</p>	<p>650 kcal 22.3 g 15.8 g 2.4 g</p>		
18	火	<p>ごはん 牛乳(乳) かみかみメニュー</p> <p>しそぎょうざ②(乳,麦) ちゅうか煮びたし(卵) みそワタンスープ(麦)</p>	<p>牛乳(乳) ふた肉 みそ だいず とり肉 たまご(卵)</p>	<p>にんにく 玉ねぎ にんじん もやし チンゲンサイ 長ねぎ しょうが にら ねぎ キャベツ しそ</p>	<p>ごはん 米油 ワンタン(麦) 小麦粉(麦) でん粉 ごま油 パン粉(乳,麦) はるさめ コーンスターチ さとう</p>	<p>605 kcal 21.3 g 18.3 g 2.4 g</p>		
19	水	<p>ねじりパン(乳,麦) 牛乳(乳) ポパイサラダ キャロットポターージュ(乳,麦) ぽんかん</p>	<p>牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ハム</p>	<p>玉ねぎ にんじん グリンピース ほうれん草 もやし とうもろこし にんにく ぽんかん</p>	<p>ねじりパン(乳,麦) じゃがいも 生クリーム(乳) ごま ホワイトルウ(乳,麦) 米油</p>	<p>648 kcal 27.4 g 20.8 g 2.4 g</p>		
20	木	<p>ごはん 牛乳(乳) えびといかのチリソース煮(え) ちゅうかコーンスープ(卵) もちクリームアイス(乳)</p> <p>よくかんでゆっくり食べましょう。</p>	<p>牛乳(乳) ふた肉 たまご(卵) えび(え) いか 生あげ スキムミルク(乳)</p>	<p>とうもろこし 玉ねぎ にんじん こまつな にんにく しょうが 長ねぎ</p>	<p>ごはん でん粉 ごま油 米油 さとう もち米粉</p>	<p>657 kcal 26.3 g 18.8 g 2.1 g</p>		
21	金	<p>ごはん 牛乳(乳) さばのたつたあげ すきやき(麦) はるか</p>	<p>牛乳(乳) ふた肉 やきとうふ さば</p>	<p>白菜 にんじん 長ねぎ しゅんぎく こんにやく しいたけ しょうが はるか</p>	<p>ごはん さとう 米油 でん粉 ふ(麦)</p>	<p>647 kcal 30.1 g 23.1 g 1.6 g</p>		
25	火	<p>ごはん 牛乳(乳) 日本型食事献立</p> <p>なっとう おやこ煮(卵) みそけんちん汁</p>	<p>牛乳(乳) とうふ みそ なっとう とり肉 なんと たまご(卵)</p>	<p>にんじん 長ねぎ ごぼう 大根 こんにやく 玉ねぎ こねぎ</p>	<p>ごはん じゃがいも 米油 さとう</p>	<p>624 kcal 29.0 g 18.9 g 2.4 g</p>		
26	水	<p>こくとうパン(乳,麦) 牛乳(乳)・ストロベリー ジャーマンポテト(乳) とり肉とあおなのとろみスープ デコポン</p>	<p>牛乳(乳) とり肉 とうふ ベーコン</p>	<p>玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 しょうが パセリ デコポン</p>	<p>こくとうパン(乳,麦) でん粉 じゃがいも バター(乳) さとう</p>	<p>604 kcal 23.8 g 17.1 g 2.2 g</p>		
27	木	<p>❖ 地域の郷土食献立 ❖ 凍みもち</p> <p>ごもくうどん【ソフトめん(麦)+かけ汁】 牛乳(乳) しみもち・さとうじょうゆかけ ヨーグルトレーズン(乳)</p> <p>かみかみメニュー</p>	<p>牛乳(乳) とり肉 油あげ なんと ふんにゅう(乳)</p>	<p>にんじん 長ねぎ ほうれん草 干しいたけ よもぎ レーズン</p>	<p>ソフトめん(麦) さとう しみもち 米油 バター(乳)</p>	<p>夕食はうす味にしましょう。</p> <p>631 kcal 25.8 g 13.3 g 2.9 g</p>		
28	金	<p>🍷 まごわやさしい 献立 🍷</p> <p>かみかみメニュー 日本型食事献立</p> <p>ざっくごごはん 牛乳(乳) さわらのみそやき のりごまあえ ご汁</p>	<p>牛乳(乳) だいず ふた肉 油あげ とうふ みそ さわら のり</p>	<p>長ねぎ にんじん こんにやく こまつな もやし えのきたけ</p>	<p>ごはん おおむぎ くらまい アマランス たかきび もちきび はつがげんまい はとむぎ じゃがいも さとう ごま</p>	<p>583 kcal 30.3 g 19.2 g 1.8 g</p>		