



令和7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」 ☆☆☆

常磐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	エネルギーになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
3	月	いわき野菜のうまみそ丼の具 牛乳(乳) いかナゲット 白菜と大根のみそ汁	牛乳(乳) 油揚げ みそ 大豆(福島県産) 豚肉 たら いか	白菜 大根 にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ、しいたけ(いわき市産)	ごはん じゃがいも ごま油 きび砂糖 でん粉 ごま 砂糖 大豆油 米油	758 kcal	31.2 g	21.2 g	2.6 g
◇節分献立◇			2/2は節分の日です。節分にはいわしを食べたり、豆まきをしたり、大豆を食べたりして、次の季節を健康で過ごせるように願う風習があります。						
🐟 魚食給食 🐟			いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でも毎月2回程度「常磐もの」を給食に取り入れていきます。今日は「いわし」です。						
4	火	ごはん 牛乳(乳) いわしの梅煮 五目豆 黒糖福豆(麦)	牛乳(乳) とり肉 昆布 さつま揚げ いわし 大豆	枝豆 にんじん ごぼう こんにやく 梅干し	ごはん じゃがいも 米油 三温糖 でん粉 黒砂糖 砂糖 パーム油 もち米	789 kcal	31.0 g	19.2 g	2.6 g
5	水	雑穀ごはん こんぶの佃煮 牛乳(乳) レバー入り白ごまつね②(麦) 呉汁	牛乳(乳) 大豆 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ かつお節 とり肉 とりレバー	長ねぎ(いわき市産) にんじん 玉ねぎ	ごはん 大麦 もちきび 高きび 黒米 発芽玄米 はと麦 アマランサス ラード じゃがいも 三温糖 ごま でん粉 砂糖 油 パン粉(麦)	727 kcal	27.6 g	19.6 g	2.4 g
6	木	コッペパン(乳,麦) きなこクリーム(乳) 牛乳(乳) ハンバーグ・ソースかけ(麦) とり肉と豆のトマト煮 オレンジ	牛乳(乳) とり肉 白いんげん豆 大豆 豚肉 豆乳チーズ きな粉	にんにく にんじん 玉ねぎ しめじ さやいんげん トマト マッシュルーム オレンジ	パン(乳,麦) 米油 じゃがいも でん粉 砂糖 油 ラード 水あめ デミグラスソース(麦) ぶどう糖	808 kcal	34.0 g	27.7 g	2.7 g
7	金	麦ごはん 牛乳(乳) ちくわの磯辺揚げ(麦) ひじきとツナの煮物 とり肉と豆腐のとろみスープ	牛乳(乳) とり肉 豆腐 ひじき 油揚げ まぐろフレーク ちくわ(麦) 青のり	玉ねぎ 長ねぎ(いわき市産) にんじん ほうれん草(福島県産) しょうが こんにやく しいたけ さやいんげん	ごはん 大麦 でん粉 砂糖 ごま 米油	747 kcal	29.6 g	20.6 g	3.0 g
夕食はうす味にしましょう。									
10	月	ごはん 牛乳(乳) マーボー厚揚げ 野菜たっぷりわかめスープ ぶどうゼリー	牛乳(乳) 豚肉 わかめ 厚揚げ みそ	とうもろこし 玉ねぎ にんじん 白菜 干しいたけ たけのこ しょうが グリーンピース にんにく ぶどう	ごはん でん粉 砂糖 ごま油	735 kcal	25.8 g	17.2 g	2.6 g
12	水	ごはん 牛乳(乳) さんま甘露煮 切干大根の含め煮 どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ 大豆(福島県産) 油揚げ さんま	にんじん もやし(福島県産) 長ねぎ(いわき市産) とうもろこし しょうが にんにく 切り干し大根 こんにやく 干しいたけ さやいんげん	ごはん じゃがいも 米油 バター(乳) 砂糖 でん粉	754 kcal	29.3 g	21.9 g	2.3 g
13	木	ドッグパン(乳,麦) 牛乳(乳) チリコンカン コーンクリームスープ(乳,麦) いよかん 小魚	牛乳(乳) とり肉 スkimミルク(乳) ほたて 豚肉 とりから チーズ(乳) 豚レバー 大豆 青のり かたくちいわし	にんじん 玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム パセリ にんにく いよかん	パン(乳,麦) じゃがいも パーム油 コーンスターチ 砂糖 小麦粉(麦) 油 生クリーム(乳) 米油 米粉	781 kcal	40.1 g	24.6 g	3.0 g
夕食はうす味にしましょう。									
♡ バレンタインメニュー ♡			2月25日実施の遠野小学校のリクエストにクレープがあったので、バレンタインデーに合わせてチョコレート味のクレープを提供します♪						
14	金	ごはん 牛乳(乳) 野菜のじゃこチーズ焼き ハッシュドポーク チョコクレープ	牛乳(乳) 豚肉 豆乳チーズ ちりめんじゃこ ひよこ豆 きな粉 豆乳	玉ねぎ にんじん りんご マッシュルーム にんにく パセリ トマト とうもろこし 枝豆	ごはん 砂糖 水あめ ココア 米粉ルウ ラード 米粉 米油 じゃがいも でん粉 なたね油	848 kcal	26.9 g	22.7 g	2.7 g
17	月	ごはん 茎わかめのじゃこ煮 牛乳(乳) ほっけ昆布醤油焼き なめこと野菜のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 昆布 みそ 大豆(福島県産) 茎わかめ ちりめんじゃこ ほっけ	なめこ、長ねぎ(いわき市産) にんじん 白菜 小松菜 トマト	ごはん 砂糖 ごま 水あめ	657 kcal	30.9 g	14.0 g	2.8 g



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	エネルギーになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
18	火	魚食給食 かつおごはん 牛乳(乳) とりつくね(麦) たまごスープ(卵)	牛乳(乳) 大豆 ひじき とり肉、卵(卵)(福島県産) かつおフレーク(いわき市産)	玉ねぎ 干しいたけ にんじん ほうれん草(福島県産) ごぼう しょうが 枝豆	ごはん でん粉 砂糖 小麦粉(麦) パン粉(麦)	796 kcal	34.2 g	26.6 g	2.7 g
19	水	魚食給食 ☆食育の日献立☆ 麦ごはん(主食) 牛乳(乳) 副菜 カジココロック(麦) 主菜 小松菜と厚揚げの煮びたし けんちん汁(汁物)	牛乳(乳) 豆腐 油揚げ 生揚げ かつお節 大豆 かじき	こんにゃく ごぼう にんじん 大根 長ねぎ(いわき市産) こまつな もやし(福島県産) しそ 玉ねぎ	ごはん 大麦 じゃがいも 米油 砂糖 小麦粉(麦) 油 ラード パン粉(麦) 米粉	746 kcal	24.5 g	20.9 g	2.1 g
20	木	コッペパン(乳,麦) りんごジャム 牛乳(乳) ハニーマスタードチキン 野菜のクリームスープ(乳,麦) いよかん <small>いよかんは今が旬のくだものですよ♪</small>	牛乳(乳) ベーコン スキムミルク(乳) チーズ(乳) ほたて 豚肉 とりがら とり肉	とうもろこし しめじ 白菜 玉ねぎ にんじん いよかん りんご	パン(乳,麦) コーンスターチ 砂糖 さつまいも 小麦粉(麦) 油 水あめ 生クリーム(乳) でん粉 はちみつ オリーブオイル	755 kcal	34.1 g	22.0 g	2.3 g
21	金	発芽米入りごはん 納豆 牛乳(乳) 根菜とこんにゃくの金平 豚汁 かみかみメニュー	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ とり肉 大豆(福島県産) 納豆 かつお節	こんにゃく 玉ねぎ にんじん 大根 長ねぎ(いわき市産) れんこん ごぼう 枝豆	ごはん 発芽胚芽米 じゃがいも 米油 ごま油 三温糖 砂糖	785 kcal	34.1 g	19.7 g	2.6 g
25	火	リクエストメニュー ★ 遠野小学校 ★ わかめうどん<ソフトめん(麦)+わかめかけ汁> 牛乳(乳) とり天(麦) いちご② 小魚 かみかみメニュー	牛乳(乳) とり肉 わかめ 青のり かたくちいわし 大豆	玉ねぎ にんじん にんにく 長ねぎ、いちご(いわき市産) とうもろこし 干しいたけ	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でん粉 米油 砂糖 ごま油	791 kcal	40.9 g	20.4 g	3.0 g
26	水	チキントマトカレーライス 牛乳(乳) マゼドアンヌサラダ ーロりんごゼリー	牛乳(乳) とり肉 ひよこ豆 豚肉 寒天	トマト にんじん 玉ねぎ マッシュルーム しょうが にんにく かぼちゃ ブロッコリー セロリ りんご(福島県産) レモン	ごはん 米粉ルウ でん粉 砂糖 米油 パーム油 ココア 米粉 ラード じゃがいも 三温糖 マヨネーズ はちみつ	780 kcal	26.9 g	18.5 g	2.6 g
27	木	リクエストメニュー ★ 磐崎小学校 ★ メロンパン(卵,乳,麦) 牛乳(乳) ブロッコリーソテー ミネストローネ アセロラゼリー	牛乳(乳) ベーコン 白いんげん豆 豆乳チーズ 豚肉	玉ねぎ にんじん セロリ キャベツ トマト さやいんげん にんにく ブロッコリー とうもろこし アセロラ りんご	パン(乳,麦) 砂糖 マーガリン(乳) メロンシード(卵,乳,麦) オリーブオイル 米油 でん粉	770 kcal	27.7 g	25.3 g	2.5 g
28	金	ごはん 牛乳(乳)・コーヒー ひれカツ(卵,麦)・卵とじ(卵) 大根のおでん(麦)	牛乳(乳) ちくわ(麦) 豚肉 とり肉 がんもどき 昆布 大豆 卵(卵)(福島県産)	こんにゃく 大根 にんじん 玉ねぎ みつば	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦) 三温糖 なたね油 ショートニング 米油	812 kcal	31.0 g	22.5 g	3.1 g
*給食回数18回 *平均栄養価 エネルギー：769kcal たんぱく質：31.1g 脂質：21.4g カルシウム：416mg 食塩：2.6g									

※いわき市の学校給食では、落花生・そば・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)
 ※給食に使用する食材の産地情報は、給食センターまでお問い合わせください。(納入事情により、献立内容や産地を変更する場合があります。)
 ※海そう類は、海洋生物(小さなえび・かに)等が混じる可能性があります。
 ※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生徒が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。
 ※いわき市産・福島県産の食材は〇〇〇(いわき市産)・△△△(福島県産)という表記になっています。また、「かみかみメニュー」は二重の下線で表記しています。