



令和7年 2月分 学校給食予定献立表（中学校）



勿来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	中華丼 牛乳(乳) しゅうまい(麦)② 中華春雨スープ	牛乳(乳)(福島県産・通年) 大豆 豚肉 いか なると とり肉 豆腐	しょうが 玉ねぎ たけのこ にんじん 白菜 干しいたけ きくらげ <u>長ねぎ(いわき市産)</u> <u>ほうれん草(福島県産)</u>	<u>ごはん(福島県産・通年)</u> 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ごま油 ラード 春雨	791 kcal	32.5 g	23.7 g	3.2 g
4	火	魚食給食【かじ〇コロッケ】 常盤もののかじきを使った「かじきフレーク」といわき伝統野菜「おいも」で作る、いわき市でしか味わえない貴重なコロッケです。							
		ごはん 牛乳(乳) かじ〇コロッケ(麦) 減塩ソース ひじきとベーコンの炒め物 打ち豆入りみそ汁 カミカミメニュー	牛乳(乳) 大豆 干しひじき <u>かじきフレーク(いわき市産)</u> ベーコン 豆腐 打ち豆 みそ <u>大豆ペースト(福島県産・通年)</u>	青じそ 玉ねぎ とうもろこし ピーマン 赤パプリカ 白菜 <u>長ねぎ(いわき市産)</u>	ごはん 小麦粉(麦) じゃがいも でん粉 油 ラード パン粉(麦) 米粉 米油 きび砂糖	737 kcal	28.2 g	20.1 g	2.4 g
5	水	双葉南・北小学校リクエスト 献立のCMです♪「みなさんが元気に過ごせるメニューを考えたので、残さず食べてください。」							
		食パン(乳、麦) チョコレートクリーム(乳) 牛乳(乳) とり肉のバジル焼き ポパイサラダ 野菜スープ	牛乳(乳) とり肉 ハム ベーコン 練乳(乳)	バジル ほうれん草 にんにく 玉ねぎ <u>もやし(福島県産・通年)</u> とうもろこし にんじん キャベツ 小松菜	パン(乳、麦) オリーブオイル きび砂糖 米油 ごま 砂糖 水あめ	706 kcal	36.9 g	22.3 g	3.1 g
6	木	ごはん 牛乳(乳) さんま甘露煮 <u>筑前煮</u> オレンジ カミカミメニュー	牛乳(乳) さんま とり肉 さつま揚げ	しょうが こんにゃく にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん 干しいたけ オレンジ	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも きび砂糖 米油	732 kcal	28.3 g	18.9 g	2.2 g
7	金	わかめうどん 牛乳(乳) ＜ソフトめん(麦)＋わかめかけ汁＞ かき揚げ(麦) ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) ちりめんじゃこ とり肉 わかめ ヨーグルト(乳)	玉ねぎ にんじん 干しいたけ <u>長ねぎ(いわき市産)</u> とうもろこし	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でん粉 米油	796 kcal	33.3 g	17.2 g	2.9 g
10	月	ごはん 牛乳(乳) 納豆 豚キムチ たぬき汁	牛乳(乳) 納豆 豚肉 昆布 さつま揚げ 油揚げ	しょうが 玉ねぎ にんじん にんにく 白菜 大根 <u>にら(福島県産)</u> もやし <u>長ねぎ(いわき市産)</u> こんにゃく しめじ えのきたけ	ごはん 砂糖 米粉 ごま油 でん粉	715 kcal	32.2 g	18.5 g	3.1 g
12	水	コッペパン(乳、麦) レモンハニー 牛乳(乳) 肉だんご② ポトフ 豆乳デザートココア味	牛乳(乳) 大豆 とり肉 <u>ウインナー(福島県産)</u> 豆乳	しょうが 玉ねぎ にんにく トマト にんじん キャベツ さやいんげん	パン(乳、麦) でん粉 砂糖 なたね油 ラード じゃがいも 水あめ 油 ココア レモンハニー	819 kcal	30.0 g	26.2 g	2.6 g
13	木	チキンカレーライス(乳、麦)＜ <u>麦ごはん</u> ＞ 牛乳(乳) ブロッコリーソテー でこぼん カミカミメニュー	牛乳(乳) とり肉 チーズ(乳) スキムミルク(乳) ウインナー	玉ねぎ にんじん にんにく ブロッコリー とうもろこし でこぼん	ごはん 大麦 じゃがいも 米油 米粉ルウ カレールウ(麦) ハヤシルウ(麦) オリーブオイル	800 kcal	26.3 g	22.7 g	3.0 g
14	金	ごはん 牛乳(乳) ハートコロッケ(麦)・ソースかけ <u>根菜と豆のサラダ</u> 中華みそスープ カミカミメニュー	牛乳(乳) 豚肉 とり肉 豆腐 いんげん豆 えんどう豆 ひよこ豆 まぐろフレーク みそ	玉ねぎ ごぼう にんじん れんこん パセリ キャベツ もやし とうもろこし <u>長ねぎ(いわき市産)</u> しょうが にんにく	ごはん 小麦粉(麦) コーンフラワー 砂糖 米油 とうもろこし油 じゃがいも でん粉 パン粉(麦) 三温糖 マヨネーズ ごま油	804 kcal	25.6 g	25.6 g	2.6 g

※ アレルギー物質を含む献立・食品の場合は名称の後ろに()で表記してあります。卵…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)

※ 学校給食では[そば・落花生・くるみ]を使用しておりません。 ※ 「はし」は忘れず持ち帰り、毎日清潔なものを使いましょう。

※ 食材は、安全を確認したものを使用します。そのため食材がそろわない時には、献立や使用食材を変更する場合があります。

※ しらすや海そう類には、海洋生物(小さなえび・かに)が混じる可能性があります。

※ 福島県産やいわき市産の食材を積極的に活用し、その情報の一部を献立表にて紹介しています。

学校給食標語コンクール 最優秀賞受賞作品



小学校下学年の部 高久小学校 1年 松本 めいさん
いわきっこ きゅうしょくたべて ちさんちしょう

2月(中学校)



勿来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
17	月	ごはん 牛乳(乳) レバーの南蛮づけ もやしのカレードRESSING和え じゃがいもにとらのみそ汁	牛乳(乳) とりレバー ハム 豆腐 油揚げ みそ 大豆ペースト	<u>長ねぎ(いわき市産)</u> しょうが もやし ほうれん草 <u>にら(福島県産)</u> 玉ねぎ	ごはん でん粉 米油 きび砂糖 ごま じゃがいも	812 kcal	37.1 g	24.5 g	2.8 g
18	火	🐟 魚食給食 【かつお】 🐟 いわき市に多く水揚げされるかつおは、「かつおフレーク」への加工もされています。昨年好評だったかつおごはんを味わってください。							
		かつおごはん<減量ごはん> 牛乳(乳) 県産厚焼卵(卵) 豚汁 アセロラゼリー	牛乳(乳) <u>卵(卵)(福島県産)</u> <u>かつおフレーク(いわき市産)</u> 大豆 干しひじき 豚肉 豆腐 みそ 大豆ペースト	ごぼう にんじん しょうが 枝豆 玉ねぎ 大根 <u>長ねぎ(いわき市産)</u> こんにゃく アセロラ りんご	ごはん でん粉 油 砂糖 大豆油 きび砂糖 じゃがいも	858 kcal	34.5 g	29.1 g	2.8 g
19	水	食パン(乳、麦) スライスチーズ(乳) 牛乳(乳) メンチカツ(麦)・ワインソースかけ 小松菜とエリンギのソテー なコストローネ	牛乳(乳) 大豆 豚肉 とり肉 ベーコン ウインナー みそ 白いんげん豆 チーズ(乳)	キャベツ 玉ねぎ もやし にんじん <u>小松菜・エリンギ(いわき市産)</u> セロリ さやいんげん トマト にんにく	パン(乳、麦) 小麦粉(麦) でん粉 コーンフラワー 砂糖 油 きび砂糖 パン粉(麦) 米油 じゃがいも 押麦 オリーブオイル	831 kcal	33.6 g	30.9 g	3.5 g
20	木	<u>麦ごはん</u> 牛乳(乳) 県産とりつくね(麦)② <u>切干し大根炒め</u> <u>あぶくま汁</u> (県北地方の郷土料理)	牛乳(乳) <u>とり肉(福島県産)</u> 大豆 干しひじき さつま揚げ さけ みそ 大豆ペースト	玉ねぎ にんじん 切干し大根 ごぼう さやいんげん 大根 白菜 <u>長ねぎ(いわき市産)</u>	ごはん 大麦 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 パン粉(麦) きび砂糖 米油 さといも	755 kcal	33.0 g	20.5 g	2.3 g
21	金	しょうゆラーメン 牛乳(乳) <中華ソフトめん(麦)+しょうゆ味スープ> 包子(麦)② キャベツと小松菜のじゃこ炒め	牛乳(乳) 豚肉 とり肉 なんと	玉ねぎ キャベツ とうもろこし <u>小松菜・長ねぎ(いわき市産)</u> にんじん <u>ほうれん草(福島県産)</u> しょうが にんにく	中華ソフトめん(麦) でん粉 小麦粉(麦) 砂糖 パン粉(麦) ごま油 米油	737 kcal	34.6 g	17.6 g	3.2 g
25	火	ごはん 牛乳(乳) まぐろカツ(麦) 白菜のツナマヨサラダ みそ野菜スープ	牛乳(乳) 大豆 まぐろ ほたて まぐろフレーク 豚肉 みそ	しょうが 玉ねぎ 白菜 にんじん きゅうり もやし とうもろこし キャベツ にんにく	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 油 パン粉(麦) 米油 マヨネーズ じゃがいも	796 kcal	27.1 g	27.2 g	2.6 g
26	水	♪ 菊田小学校リクエスト ♪ 献立のCMです♪ 「みんなが好きそうなメニューにしたので、もりもり食べてください。」							
		メロンパン(卵、乳、麦) 牛乳(乳) ハンバーグ・トマトソースかけ <u>ひよこ豆のソテー</u> クリームスープ(乳、麦)	牛乳(乳) 大豆 豚肉 とり肉 ひよこ豆 ウインナー ほたて スキムミルク(乳)	玉ねぎ トマト とうもろこし 枝豆 にんじん グリンピース マッシュルーム キャベツ	パン(乳、麦) 砂糖 マーガリン(乳) メロンシード(卵、乳、麦) じゃがいも でん粉 油 ラード 米油 小麦粉(麦) 生クリーム(乳)	862 kcal	34.3 g	32.5 g	3.1 g
27	木	ごはん 牛乳(乳) さばの昆布しょうゆ焼き 野菜炒め 豆腐のとろみ汁	牛乳(乳) 昆布 さば ベーコン 豆腐	にんじん キャベツ ピーマン 玉ねぎ 大根 ほうれん草 <u>長ねぎ(いわき市産)</u> しめじ	ごはん 砂糖 水あめ 米油 じゃがいも でん粉	722 kcal	29.0 g	24.7 g	2.0 g
28	金	◇行事食：ひなまつり(桃の節句)◇ ひなまつりとは女の子の成長や幸せを願う行事です。昔はひな人形の体をなでることで自分の身についたよれ(悪い心や病気)を人形にうつし、それを川や海に流しておはらいをしていたのだそうです。今日は少し早いですが、ちらし寿司と三色花ゼリーを組み合わせた「ひなまつり献立」です。							
		ちらし寿司<減量ごはん> 牛乳(乳) とり天(麦) 沢煮わん 三色花ゼリー	牛乳(乳) とり肉 凍り豆腐 豚肉 豆乳	にんにく にんじん れんこん 枝豆 干しいたけ かんぴょう 大根 ごぼう <u>みつば(いわき市産)</u> もも りんご	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 米油 きび砂糖 砂糖	752 kcal	33.6 g	21.0 g	2.6 g

給食回数:18回 平均栄養価:エネルギー 779kcal たんぱく質 31.7g 脂質 23.5g
カルシウム 418mg 食塩相当量 2.8g

今月の食育目標

食事と健康の関わりを知ろう

砂糖・油・塩のとり過ぎを長く続けると、生活習慣病になる危険が高まります。甘いおやつやジュース・揚げ物・濃い味付けの料理のとり過ぎに気をつけましょう。

