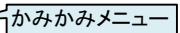
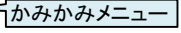
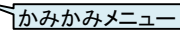
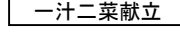
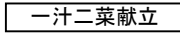
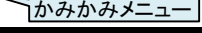
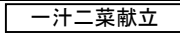
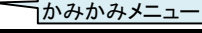


★今月の食育目標「食事と健康の関わりを知ろう」★

令和7年2月分 学校給食予定献立表 (中学校)

いわき市立平北部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	ごはん おかかふりかけ 牛乳(乳) とり肉のアップルソースかけ 呉汁 	牛乳(乳) 青のり あじ かつお節 わかめ 豆腐 豚肉 大豆 油揚げ みそ とり肉	にんじん 長ねぎ にんにく りんご レモン	ごはん じゃがいも でん粉 米油 砂糖 水あめ ごま	793 kcal	38.9 g	23.0 g	2.4 g
4	火	食パン(乳麦) ブルベリザム 牛乳(乳) カレーメンチカツ(麦)・ワインソースかけ 白菜のクリームスープ(乳麦)	牛乳(乳) とり肉 ベーコン スキムミルク(乳) チーズ(乳) 大豆 豚肉 ほうたて とりレバー	玉ねぎ とうもろこし 白菜 にんじん ブルーベリー	パン(乳麦) バター(乳) 小麦粉(麦) 砂糖 パーム油 生クリーム(乳) パン粉(麦) でん粉 菜種油 米油 米粉	850 kcal	36.6 g	32.1 g	2.5 g
		季節の行事献立 節分 節分には、豆まきをしたり、ひいらぎの枝にいわしの頭をさしたものを軒下にかざったりして、邪気をはらう風習があります。							
		  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。給食にも、いわき市で水揚げされた魚「常磐もの」を取り入れています。今日は、「いわし」です。							
5	水	*一汁二菜献立* 主食(ごはん)に、主菜(肉や魚などのおかず)・副菜(野菜のおかず)・汁物を組み合わせた栄養のバランスをとりやすい献立です。給食にも和食を中心に積極的に取り入れています。							
		ごはん 牛乳(乳) いわしの梅煮  こんにゃくの金平  豚汁 福豆  かみかみメニュー	牛乳(乳) 豚肉 豆腐  みそ いわし とり肉 さつま揚げ 大豆	こんにゃく 長ねぎ にんじん 大根 梅干し さやいんげん	ごはん じゃがいも  砂糖 でん粉 米油 ごま油 ごま	806 kcal	36.5 g	23.7 g	2.8 g
6	木	ごはん 牛乳(乳) 親子煮(卵)  もやしと生揚げのみそ汁 伊予柑	牛乳(乳) 生揚げ みそ とり肉 なた 卵(卵)	もやし 小松菜 長ねぎ にんじん 玉ねぎ グリーンピース 伊予柑	ごはん じゃがいも 砂糖	765 kcal	32.5 g	20.5 g	2.9 g
7	金	ごはん 味つけのり 牛乳(乳) いかカツ(麦)  かみかみメニュー 筑前煮	牛乳(乳) のり とり肉 さつま揚げ 大豆 いか	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 しょうが にんにく キャベツ	ごはん じゃがいも 砂糖 米油 小麦粉(麦) でん粉 パン粉(麦)	808 kcal	29.5 g	20.6 g	2.7 g
10	月	混ぜ込みゆかりごはん 牛乳(乳) とり肉のみそ焼き たぬぎ汁  かみかみメニュー 米粉のりんごタルト	牛乳(乳) さつま揚げ 油揚げ とり肉 みそ 大豆 豆乳	梅 しそ こんにゃく にんじん えのきたけ 長ねぎ  しょうが りんご	ごはん でん粉 砂糖 水あめ 米油 コーンスターチ 米粉	825 kcal	31.4 g	26.3 g	2.9 g
12	水	ごはん 牛乳(乳)  一汁二菜献立 納豆 豚肉とキャベツのみそ炒め のっぺい汁	牛乳(乳) 生揚げ  納豆 みそ 豚肉	こんにゃく にんじん  大根 しょうが キャベツ 玉ねぎ ピーマン	ごはん 里いも でん粉 砂糖 米油	748 kcal	31.7 g	20.1 g	2.7 g
13	木	ゆず塩ラーメン 【中華ソフトめん(麦)+塩味スープ】 牛乳(乳) コーン焼売(麦)② ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) 豚肉 大豆  豆腐 たら ヨーグルト(乳)	にんじん たけのこ もやし 白菜 きくらげ 長ねぎ しょうが にんにく ゆず 玉ねぎ とうもろこし	中華ソフトめん(麦) 米油 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ラード パン粉(麦)	740 kcal	32.3 g	16.6 g	2.9 g
14	金	ごはん 牛乳(乳)  一汁二菜献立 さばの竜田揚げ 大根の金平  かみかみメニュー にら玉みそ汁(卵)	牛乳(乳) 豚肉 卵(卵) みそ さば とり肉 凍り豆腐 油揚げ	にら 玉ねぎ しょうが  大根 にんじん 小松菜	ごはん でん粉 米油 ごま油 砂糖 ごま	835 kcal	38.0 g	30.2 g	2.6 g
17	月	ごはん 牛乳(乳)  一汁二菜献立 ハムカツ(麦) ひじきの炒め煮  かみかみメニュー 打ち豆のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 大豆 みそ とり肉 干しひじき 油揚げ ハム	長ねぎ 白菜 玉ねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	ごはん じゃがいも 菜種油 でん粉 パン粉(麦) 米油 砂糖	787 kcal	27.5 g	22.3 g	3.1 g

夕食はうす味にしましょう。

夕食はうす味にしましょう。

夕食はうす味にしましょう。

夕食はうす味にしましょう。

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	* 希望献立 * 平第四小学校 バーガーパン(乳 麦) 牛乳(乳) ハートハンバーグ・照り焼きソースかけ 卵スープ(卵) ミニトマト② 米粉のチョコクレープ	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) 大豆 豚肉 豆乳	玉ねぎ 干しいたけ にんじん ほうれん草 しょうが にんにく とうもろこし りんご ミニトマト	パン(乳 麦) でん粉 砂糖 ラード 水あめ 米油 菜種油 ココア 米粉	796 kcal	33.5 g	32.8 g	2.9 g
19 水	キーマカレーライス(乳 麦) <麦ごはん> 牛乳(乳)・コーヒーマ味 ブロッコリーのソテー	牛乳(乳) 豚肉 豚レバー スキムミルク(乳) ベーコン	玉ねぎ にんじん しょうが グリンピース トマト にんにく ブロッコリー とうもろこし	ごはん 大麦 じゃがいも カレールー(乳 麦) 米油 砂糖	879 kcal	28.4 g	25.9 g	3.2 g
20 木	ごはん 牛乳(乳) いかナゲット② キムチチゲ グレープゼリー	牛乳(乳) 豚肉 昆布 焼き豆腐 みそ 大豆 いか たら	白菜 しょうが 大根 にら にんじん にんにく 長ねぎ 干しいたけ えのきたけ りんご ぶどう	ごはん 砂糖 米粉 水あめ でん粉 大豆油	793 kcal	36.2 g	18.2 g	2.6 g
21 金	🍷 🍷 魚食給食🍷 🍷 今日「常盤もの」は、「かつお」です。かつおのフレークを使って、おいしい混ぜご飯の具を作ります。 混ぜ込みかつおごはん 牛乳(乳) しそ餃子(乳 麦)② なめこと野菜のみそ汁	牛乳(乳) 豆腐 みそ 大豆 豚肉 とり肉 かきエキス かつお 干しひじき	なめこ にんじん 白菜 長ねぎ 小松菜 にら キャベツ しそ にんにく ごぼう しょうが 枝豆	ごはん 小麦粉(麦) でん粉 砂糖 ごま油 パン粉(乳 麦) 米油 大豆油	826 kcal	32.5 g	19.5 g	2.7 g
25 火	* 希望献立 * 赤井小学校 メロンパン(卵 乳 麦) 牛乳(乳) とり肉の唐揚げ② ポトフ はちみつレモンゼリー	牛乳(乳) ウインナー とり肉	玉ねぎ キャベツ にんじん かぶ ブロッコリー にんにく しょうが レモン	メロンパン(卵 乳 麦) じゃがいも でん粉 米油 水あめ はちみつ	858 kcal	35.2 g	27.9 g	2.8 g
26 水	雑穀ごはん 牛乳(乳) パオズ(麦) マーボー厚揚げ 中華コーンスープ(卵)	牛乳(乳) とり肉 卵(卵) 豚肉 厚揚げ みそ	とうもろこし 玉ねぎ にんじん 小松菜 しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ グリンピース	ごはん はと麦 もちきび 黒米 発芽玄米 高きび 大麦 アマノリ でん粉 砂糖 ごま油 小麦粉(麦) パン粉(麦)	812 kcal	30.3 g	23.6 g	2.6 g
27 木	けんちんうどん 【ソフトめん(麦)+けんちんかけ汁】 牛乳(乳) 味つきもちいなり 牛乳プリン(乳)	牛乳(乳) とり肉 油揚げ みそ 練乳(乳)	白菜 大根 にんじん 長ねぎ こんにゃく 小松菜 ごぼう	ソフトめん(麦) 里いも 米油 ごま油 もち でん粉 砂糖	748 kcal	30.4 g	16.3 g	2.9 g
28 金	🍷 🍷 魚食給食🍷 🍷 今日「常盤もの」は、「かじき」です。いわき伝統野菜のおくいと一緒、おいしいカジコロッケを作りました。 ごはん 雑穀ふりかけ 牛乳(乳) カジコロッケ(麦) 豚肉のうま煮 はるか	牛乳(乳) 豚肉 凍り豆腐 厚揚げ 大豆 かじき 昆布 かつお節	玉ねぎ にんじん こんにゃく 干しいたけ さやいんげん しそ はるか かぼちゃ とうもろこし トマト 広島菜 モロヘイヤ 京菜 大根葉	ごはん 小麦粉(麦) おくいも ラード パン粉(麦) 米粉 米油 でん粉 砂糖 水あめ ひえ キヌア	834 kcal	30.7 g	24.8 g	2.0 g
給食回数：18回 エネルギー：806kcal たんぱく質：32.9g 脂質：23.6g カルシウム：423mg 食塩相当量：2.7g								

◎アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称の後ろに()で表記しています。

たまご…(卵) 牛乳…(乳) 小麦…(麦) えび…(え) かに…(か)

※「そば」「落花生」「くるみ」を含む食品は使用していません。

◎納入事情により、献立内容を変更する場合があります。◎はしは毎日持ち帰り、清潔なものを使いましょう。

◎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。

☆今月の地場産物(予定)☆

いわき市産 なめこ、長ねぎ、白菜、おくいも、いわし、かつお、かじき

福島県内産 もやし、にら、大根、豚肉、とり肉、卵、ミニトマト

※豆腐・油揚げ・こんにゃくは地元の業者さんに作っていただいています。

また、野菜もなるべく地元のものを優先して納品していただいています。