



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

自分の健康を守ろう(食べる力)

平南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	 季節の行事食献立 ＊節分＊  魚食給食① ごはん 牛乳(乳) いわしの梅煮 五目きんぴら 穂長(ほなが)汁 黒糖福豆(麦)	2月2日は節分です。節分は、立春の前日、冬から春への季節の変わり目の行事です。節分の日に「鬼は外」「福は内」のかけ声とともに豆をまくのは、災いをはらうという意味があるそうです。 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「常磐もの」を取り入れていきます。今月1回目は「いわし」です。	牛乳(乳) 油揚げ 豆腐 みそ 白花豆 とり肉 くきわかめ さつま揚げ まいわし 大豆	ごはん 米油 砂糖 でんぷん 小麦粉(麦) パーム油 もち米 黒砂糖	766 kcal	32.9 g	20.9 g	2.8 g
4	火	黒糖パン(乳、麦) 牛乳(乳) にんじんメンチかつ(麦)・デミグラスソースかけ なめこキャベツのコンソメスープ	スキムミルク(乳) 牛乳(乳) ベーコン 大豆 豚肉 豆乳チーズ	にんにく セロリ 玉ねぎ なめこ キャベツ パセリ にんじん マッシュルーム トマト	ごはん 米油 砂糖 パン(乳、麦) コーンスターチ 砂糖 油 小麦粉(麦) 米粉 でんぷん パン粉(麦) 米油 パーム油 ラード 黒砂糖	807 kcal	30.1 g	29.9 g	2.8 g
5	水	 魚食給食② かつおごはん 牛乳(乳) ほうれん草入りぎょうざ(麦)② かぼちゃのみそ汁	牛乳(乳) とり肉 油揚げ みそ かつおフレーク ひじき 大豆 かきエキス 豚肉	にんじん 白菜 大根 玉ねぎ かぼちゃ ごぼう しょうが 枝豆 こんにゃく キャベツ ほうれん草	ごはん 砂糖 小麦粉(麦) タピオカスターチ ごま油 なたね油 ラード	848 kcal	32.6 g	26.5 g	3.2 g
6	木	米粉野菜カレーライス＜麦ごはん+カレー＞ 牛乳(乳) コロッケ(麦) オレンジ	牛乳(乳) とり肉 大豆ミート 豚レバー 豆乳チーズ 大豆	にんにく しょうが にんじん セロリ 玉ねぎ ズッキーニ しめじ かぼちゃ さやいんげん とうもろこし オレンジ	ごはん 大麦 米油 コーンスターチ 砂糖 パーム油 ココア 米粉 小麦粉(麦) 米粉ルウ じゃがいも でんぷん 油 パン粉(麦)	874 kcal	25.3 g	26.8 g	2.5 g
7	金	地域の郷土料理献立 ＊ いわき市 ＊ 日本型食生活献立 ごはん 主食 牛乳(乳) とり肉とこんにゃくのチリソース炒め 主菜 豚汁 汁物 ハスカップゼリー 副菜 ねぎの油みそ	多めの油で季節の野菜を炒めて砂糖とみそで味付けした「油みそ」は、昔からいわき市の田人町や三和町などで食べられています。 主食を中心に、主菜・副菜・汁物に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わったバランスのよい食事です。健康によい食事の組み合わせをお伝えしましょう。	牛乳(乳) 豚肉 豆腐 みそ とり肉 かつお節	ごはん じゃがいも 米油 砂糖 でんぷん	726 kcal	30.8 g	15.3 g	2.7 g
10	月	地域の郷土料理献立 ＊ いわき市 ＊ ごはん 納豆 牛乳(乳) ハンバーグ・みそだれかけ おひら	牛乳(乳) 昆布 ちくわ 厚揚げ 大豆 豚肉 とり肉 みそ 納豆	ごぼう にんじん こんにゃく 玉ねぎ	ごはん 里いも 砂糖 じゃがいも でんぷん 油 ラード	786 kcal	32.6 g	21.1 g	2.8 g
12	水	ごはん 牛乳(乳) 鮭の塩焼き とり塩肉じゃが ぶどうゼリー	牛乳(乳) とり肉 鮭	にんじん 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん ぶどう	ごはん 米油 じゃがいも 砂糖	764 kcal	31.9 g	18.1 g	3.1 g
13	木	日本型食生活献立 よくかむ献立 雑穀ごはん 主食 牛乳(乳) とり肉の昆布茶揚げ② 主菜 なめこ大根のみそ汁 汁物	日本型食生活とは、今からおよそ40年前の昭和50年代の食事スタイルのことです。栄養バランスが整いやすい食事の組み合わせになっています。 よくかんで食べることは、肥満の予防・解消につながっています。「よくかむ」ことを意識して食べるようにしましょう。	牛乳(乳) とり肉 豆腐 みそ かまぼこ 昆布 しらす干し	ごはん 押し麦 もちきび 高きび 発芽玄米 黒米 はと麦 油 砂糖 アマランサス 米油 でんぷん	791 kcal	31.0 g	25.1 g	2.7 g
14	金	白河ラーメン＜中華ソフトめん(麦)+スープ＞ 牛乳(乳) 豚肉ちまき ラーメントッピング焼きのり ヨーグルト(乳)	牛乳(乳) 豚肉 なたね のり ヨーグルト(乳)	りんご にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ 長ねぎ ほうれん草 にんじん 干しいたけ	中華ソフトめん(麦) 米油 砂糖 もち米 ラード	798 kcal	35.6 g	16.2 g	3.0 g
17	月	ごはん 牛乳(乳) あじのさんが焼き・青菜あんかけ 豆腐のすり流し汁 デコボン	牛乳(乳) 大豆 豆乳 豆腐 みそ あじ とり肉	にんじん ごぼう 大根 しいたけ 白菜 長ねぎ たけのこ 玉ねぎ しょうが なめこ ほうれん草 デコボン	ごはん 米油 でんぷん 油 ラード 砂糖	709 kcal	29.6 g	18.2 g	2.6 g

2月(中学校)



平南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
18	火	ムリなくおいしく減塩献立 バターロールパン(乳,麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) ホワイトシチュー(乳,麦) チキンハムのジャーマンポテト	牛乳(乳) 豚肉 牛乳(乳) ほたてエキス スキムミルク(乳) チーズ(乳) チキンハム	にんじん 玉ねぎ とうもろこし グリンピース パセリ	パン(乳,麦) 砂糖 マーガリン(乳) 米油 小麦粉(麦) 油 パーム油 豆乳バター じゃがいも ブルーベリージャム	764 kcal	28.2 g	25.6 g	1.9 g
19	水	魚食給食③ ごはん 納豆 牛乳(乳) かじきコロッケ(麦) 豚肉のうま煮	牛乳(乳) 豚肉 納豆 厚揚げ 凍り豆腐 大豆 かじき	干しいたけ にんじん こんにゃく 玉ねぎ さやえんどう しそ	ごはん 米油 砂糖 小麦粉(麦) じゃがいも でんぷん 油 ラード パン粉(麦) 米粉	921 kcal	39.5 g	30.8 g	2.5 g
20	木	給食で取り組むSDGs献立 よくかむ献立 発芽米入りごはん 牛乳(乳) たれ付き野菜肉団子(麦)③ だし丸ごと具汁 SDGs皮付きりんご	牛乳(乳) 豚肉 煮干し粉 大豆 油揚げ 焼き豆腐 豆乳 みそ とり肉	にんじん 大根 玉ねぎ 小松菜 ごぼう 長ねぎ りんご	ごはん 発芽胚芽米 水あめ じゃがいも でんぷん 砂糖 パン粉(麦) 大豆油	753 kcal	28.2 g	18.7 g	2.1 g
21	金	世界の料理献立 * 韓国 * ごはん 牛乳(乳) キムチチゲ チャブチェ おさつスティック	牛乳(乳) 豚肉 みそ 大豆 豆腐 とり肉	干しいたけ にんじん しょうが にんにく りんご 白菜 えのきたけ 長ねぎ チンゲンサイ 玉ねぎ には	ごはん 水あめ ごま油 米油 砂糖 春雨 さつまいも	708 kcal	30.3 g	16.0 g	2.4 g
25	火	コッペパン(乳,麦) 大豆チョコクリーム(乳) 牛乳(乳) ポテトとお米のささみカツ 昆布だしミネストローネ	牛乳(乳) ウインナー 白さやいんげん豆 豆乳チーズ 大豆 とり肉	にんにく にんじん 玉ねぎ セロリ トマト キャベツ さやさやいんげん	パン(乳,麦) オリーブオイル でんぷん 砂糖 じゃがいも 油 米粉パン粉 米油 大豆チョコクリーム(乳)	783 kcal	30.0 g	31.7 g	2.3 g
26	水	給食で取り組むSDGs献立 よくかむ献立 ごはん 牛乳(乳)・コーヒー SDGsドライカレー ベーコンと野菜のスープ	牛乳(乳) ベーコン 豚肉 大豆ミート 豚レバー	にんじん 大根 玉ねぎ キャベツ しょうが 芽子にんにく 大根 キャベツ セロリ マッシュルーム パセリ	ごはん じゃがいも 米油 米粉 砂糖	741 kcal	29.4 g	14.8 g	2.4 g
27	木	日本型食生活献立 地場産物活用献立 ごはん 牛乳(乳) 主菜 しそ入りとりつくね(麦) 主菜 生姜入り野菜のみそ汁 汁物 ひじきの油いため 副菜	牛乳(乳) とり肉 豆腐 みそ 豚肉 ひじき 油揚げ 大豆	ごぼう にんじん 大根 なめこ しょうが 長ねぎ 小松菜 干しいたけ こんにゃく さやいんげん しそ 玉ねぎ	ごはん じゃがいも 米油 小麦粉(麦) でんぷん パン粉(麦)	769 kcal	32.2 g	21.7 g	3.0 g
28	金	わかめうどん<ソフトめん(麦)+かけ汁> 牛乳(乳) ハムかつ(麦) かむ大豆 スティックパイナップル	牛乳(乳) とり肉 わかめ 大豆 豚肉	干しいたけ にんじん とうもろこし えのきたけ 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ パイナップル	ソフトめん(麦) でんぷん 砂糖 なたね油 パン粉(麦) 米油	802 kcal	31.6 g	20.7 g	2.7 g

*給食回数18回

*平均栄養価

エネルギー: 784kcal

たんぱく質: 31.2g

脂質: 22.1g

カルシウム: 456mg

食塩: 2.6g

※いわき市の学校給食では、そば・落花生・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)

※海そう類は、海洋生物(小さなえび・かに)等が混入の可能性があります。

* 生活習慣病予防の観点から、めん類の汁を飲み干さないことをおすすめしています。

※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。