



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	◇節分献立◇ 魚食給食 ごはん 牛乳(乳) いわしうめ煮 ごもく豆 こくとうふく豆(麦)	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、だいを食べたりして、次の季節を健康で過ごせるように願う風習があります。 いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食ではいわき市で水揚げされた「常磐もの」を取り入れています。今日は「いわし」です。	えだ豆 にんじん ごぼう こんにやく うめぼし	ごはん じゃがいも こめ油 さんおんとう でんぷん もち米 くろざとう さとう パーム油	621 kcal	24.9 g	16.5 g	2.0 g
4 火	いわきやさいのうまみそどん 牛乳(乳) いかなゲット① たまごスープ(卵) ひとくちりんごゼリー	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 たまご(卵)(福島県産) みそ たら いか かんてん	玉ねぎ ほししいたけ にんじん にんにく こまつな しょうが ほうれん草、りんご(福島県産) レモン 長ねぎ、しいたけ(いわき市産)	ごはん でんぷん ごま油 きびさとう ごま さとう だいたい油 こめ油	615 kcal	28.3 g	18.5 g	2.0 g
5 水	ごはん あじつけのり 牛乳(乳) ししやものなんばんづけ けんちん汁 いよかん	牛乳(乳) とうふ 油あげ ししやものり	こんにやく ごぼう にんじん 大根 長ねぎ(いわき市産) 玉ねぎ ピーマン いよかん	ごはん じゃがいも こめ油 でんぷん さとう	608 kcal	22.2 g	21.1 g	2.0 g
6 木	むぎごはん 牛乳(乳) ちくわのいそべあげ(麦) こまつなとあつあげの煮びたし とん汁	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ だいたい(福島県産) 生あげ おかか ちくわ(麦) 青のり	こんにやく 玉ねぎ 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)	ごはん 大麦 じゃがいも さとう でんぷん こめ油	562 kcal	23.4 g	16.7 g	2.0 g
7 金	コッペパン(乳、麦) いちごジャム 牛乳(乳) ハンバーグ・ソースかけ(麦) とり肉と豆のトマト煮	牛乳(乳) とり肉 白いんげん豆 だいたい ぶた肉 とり肉 とうにゅうチーズ	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 いちご	パン(乳、麦) こめ油 じゃがいも でんぷん さとう 油 ラード 小麦粉(麦)	615 kcal	27.1 g	19.3 g	2.2 g
10 月	ごはん こんぶのつくだ煮 牛乳(乳) とり肉のからあげ どさんこ汁(乳)	牛乳(乳) ぶた肉 とうふ みそ かつおぶし だいたい とり肉	にんじん もやし(福島県産) とうもろこし 長ねぎ(いわき市産) しょうが にんにく	ごはん じゃがいも こめ油 バター(乳) さんおんとう ごま でんぷん さとう 油	603 kcal	23.5 g	19.0 g	2.3 g
12 水	みそラーメンくちゅうかソフトめん+みそかけ汁+ 牛乳(乳) あげぎょうざ②(麦) ひとくちブルーベリーゼリー	牛乳(乳) ぶた肉 みそ かんてん	玉ねぎ にんじん 長ねぎ(いわき市産) たけのこ とうもろこし にんにく しょうが もやし、にら、ブルーベリー(福島県産) ほししいたけ キャベツ レモン	ちゅうかソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でんぷん さとう 油 ラード こめ油	588 kcal	25.5 g	16.9 g	2.3 g
13 木	♡ バレンタインメニュー ♡ ごはん 牛乳(乳) ハムチーズピカタ(卵、乳) ハッシュドポーク チョコクレープ	2月26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♪ 牛乳(乳) ぶた肉 とうにゅうチーズ だいたい(福島県産) きなこ とうにゅう ハム(卵、乳) たまご(卵) チーズ(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	ごはん さとう 水あめ こめ粉ルウ ラード こめ油 でんぷん 油 なたね油 ココア	692 kcal	22.4 g	23.0 g	2.2 g
14 金	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) ミネストローネ ブロッコリーソテー 小魚	CMです♪「今日の献立はみんな大好きメロンパン、ブロッコリーソテーは意外に人気！」(アセロラゼリーは28日に提供予定です) 牛乳(乳) ベーコン ぶた肉 白いんげん豆 ちりめんじゃこ とうにゅうチーズ	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	パン(乳、麦) さとう オリーブオイル マーガリン(乳) メロンシード(卵、乳、麦) こめ油 アーモンド はつがげん米	631 kcal	24.5 g	24.3 g	1.9 g
17 月	魚食給食 かつおごはん 牛乳(乳) とりつくね(麦) ご汁	いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食ではいわき市で水揚げされた「常磐もの」を取り入れています。今日は「かつお」です。 牛乳(乳) ぶた肉 油あげ みそ とうふ だいたい とり肉(福島県産) ひじき かつおフレーク(いわき市産)	長ねぎ(いわき市産) にんじん 玉ねぎ ごぼう しょうが えだ豆	ごはん じゃがいも 小麦粉(麦) でんぷん さとう パン粉(麦)	668 kcal	29.6 g	25.3 g	2.3 g

2月(小学校)



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
18	火	ざっこくごはん くきわかめのじゃこ煮 牛乳(乳) さばのこんぶしょうゆ焼き なめことやさいのみそ汁 かみかみメニュー	牛乳(乳) とろろ <u>だいず(福島県産)</u> みそ さば こんぶ くきわかめ ちりめんじゃこ	<u>なめこ、長ねぎ(いわき市産)</u> にんじん はくさい こまつな トマト	<u>ごはん</u> 大むぎ もちきび はと麦 高きび はつがげんまい 黒こめ アマランサス さとう ごま 水あめ	599 kcal	26.6 g	21.9 g	2.2 g
19	水	むぎごはん 牛乳(乳) とうふハンバーグ・やさいあんかけ ワンタンスープ(麦) ぶどうゼリー 	牛乳(乳) ぶた肉 だいず とうふ おから かつおぶし とり肉	<u>もやし、ほうれん草(福島県産)</u> 玉ねぎ にんじん しょうが にんにく ぶどう えのきたけ チンゲンサイ ほししいたけ	<u>ごはん</u> 大むぎ ワンタン(麦) でんぷん さとう なたね油 こめ油	584 kcal	21.9 g	14.0 g	2.0 g
20	木	☆食育の日献立☆ ごはん(主) なつとう(主) 牛乳(乳) れんこんのみそきんぴら(副) かみかみメニュー じゃがいものみそ汁(汁物)	牛乳(乳) とり肉 とうふ みそ ぶた肉 だいず なつとう かつおぶし	こんにゃく 玉ねぎ にんじん 大根 <u>長ねぎ(いわき市産)</u> ごぼう れんこん	<u>ごはん</u> じゃがいも こめ油 さんおんとう さとう 	588 kcal	26.1 g	15.5 g	2.2 g
21	金	食パン(乳、麦) きなこクリーム(乳) 牛乳(乳) じゃがいものミートグラタン おおむぎ入りやさいスープ オレンジ 	<u>牛乳(乳)</u> とり肉 ぶた肉 ひよこ豆 きなこ	キャベツ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリ にんにく トマト オレンジ	パン(乳、麦) こめ油 大むぎ じゃがいも でんぷん 水あめ ぶどうとう さとう あぶら	622 kcal	25.4 g	21.6 g	2.3 g
25	火	チキントマトカレーライス 牛乳(乳)・コーヒー ウインナーとキャベツのソテー	<u>牛乳(乳)</u> とりむね肉 ひよこ豆 ぶた肉	<u>トマト(いわき市産)</u> にんじん かぼちゃ マッシュルーム しょうが にんにく りんご キャベツ こまつな ピーマン 玉ねぎ	<u>ごはん</u> こめ粉ルウ でんぷん さとう パーム油 ココア ラード こめ油 こめ粉	622 kcal	22.7 g	17.0 g	2.1 g
26	水	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+わかめかけ汁> 牛乳(乳) とりてん いちご いわき市産と福島県産のいちごです♪	CMです♪「ミネラルたっぷりのわかめうどんと普段でないクレープを食べてください！」(クレープはバレンタイン献立の13日に提供です。) <u>牛乳(乳)</u> とり肉 わかめ	玉ねぎ にんじん <u>長ねぎ(いわき市産)</u> とうもろこし ほししいたけ にんにく <u>いちご(いわき市産、福島県産)</u>	ソフトめん(麦) 小麦粉(麦) でんぷん こめ油	595 kcal	31.1 g	18.3 g	2.2 g
27	木	 魚食給食  はつが米入りごはん ねぎの油みそ 牛乳(乳) カジココロッケ(麦) はくさいと大根のみそ汁 	きょう ぎょうきくきゅうしよく 今日の魚食給食は「カジキ」です。カジココロッケは湯本高等学校の生徒さんが考えたコロッケです。いわき市の伝統野菜のおくいもを使用しています♪ 牛乳(乳) 油あげ <u>だいず(福島県産)</u> みそ かじき かつおぶし	ゆもこうとうがっこう せいと かんが はくさい 大根 しそ 玉ねぎ <u>長ねぎ(いわき市産)</u> 	<u>ごはん</u> はつがいはが米 じゃがいも 小麦粉(麦) 油 ラード こめ粉 パン粉(麦) こめ油 さんおんとう	570 kcal	18.8 g	18.1 g	2.1 g
28	金	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) アセロラゼリー	牛乳(乳) とり肉 ほたて ぶた肉 スキムミルク(乳) とりから チーズ(乳) だいず ぶたレバー	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 アセロラ りんご	パン(乳、麦) コーンスターチ パーム油 じゃがいも でんぷん 油 さとう こめ粉 こめ油 小麦粉(麦) 生クリーム(乳)	625 kcal	29.4 g	20.4 g	2.2 g

* 給食回数18回

* 平均栄養価

エネルギー:612kcal たんぱく質:25.2g 脂質:19.3g カルシウム:367mg 食塩:2.1g

※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)等が混入する可能性があります。

※いわき市産・福島県産の食材は○○○(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。