★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　（小学校）

いわき市立平北部学校給食共同調理場

日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体のちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	食塩相当量
3	月	＊季節の行事食こんだて　＊　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。 ＊　一汁二菜こんだて　＊　**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) **いわしのうめに** こんにゃくのきんぴら ぶた汁　ふくまめ かみかみメニュー	牛乳(乳)　ぶた肉　とうふ みそ　**いわし**　とり肉 さつまあげ　だいず	こんにゃく　長ねぎ　にんじん だいこん　うめぼし さやいんげん	ごはん　じゃがいも さとう　でんぷん こめ油　ごま油　ごま	623 kcal	28.1 g	19.6 g	2.3 g
						夕食はうす味にしましょう。			
4	火	ごはん　牛乳(乳) おやこに(卵) もやしと生あげのみそ汁　いよかん	牛乳(乳)　生あげ　みそ とり肉　なると　たまご(卵)	もやし　こまつな 長ねぎ　にんじん　玉ねぎ グリンピース　いよかん	ごはん　じゃがいも　さとう	591 kcal	25.6 g	17.2 g	2.2 g
5	水	食パン(乳 麦)　いちごｼﾞｬﾑ　牛乳(乳) にんじんメンチカツ(麦)・ワインソースかけ はくさいのクリームスープ(乳 麦)	牛乳(乳)　とり肉 スキムミルク(乳)　チーズ(乳) だいず　ぶた肉　ほたて	玉ねぎ　とうもろこし はくさい　にんじん いちご	パン(乳 麦)　バター(乳) こむぎこ(麦)　さとう　パーム油 生クリーム(乳)　パンこ(麦) でんぷん　こめ油	666 kcal	25.7 g	23.1 g	2.1 g
6	木	まぜこみゆかりごはん　牛乳(乳) とり肉のみそやき　たぬき汁 こめこのりんごタルト かみかみメニュー	牛乳(乳)　さつまあげ 油あげ　とり肉　みそ だいず　とう乳	うめ　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　でんぷん　さとう 水あめ　こめ油 コーンスターチ　こめこ	614 kcal	28.1 g	15.7 g	2.4 g
						夕食はうす味にしましょう。			
7	金	ごはん　牛乳(乳) 一汁二菜こんだて なっとう　ぶた肉とキャベツのみそいため のっぺい汁	牛乳(乳)　なまあげ なっとう　みそ　ぶた肉	こんにゃく　にんじん だいこん　しょうが　キャベツ 玉ねぎ　ピーマン	ごはん　さといも　でんぷん さとう　こめ油	576 kcal	24.8 g	16.7 g	2.1 g
10	月	**魚食給食②**　今日の「常磐もの」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。 **まぜこみかつおごはん**　牛乳(乳) しそぎょうざ(乳 麦)② ほうれんそうととうふのみそ汁	牛乳(乳)　とうふ　みそ だいず　ぶた肉　とり肉 かきエキス　**かつお**　ほしひじき	ほうれんそう　もやし　しょうが にら　長ねぎ　キャベツ　しそ にんにく　ごぼう　しょうが えだまめ　にんじん	ごはん　こむぎこ(麦)　でんぷん さとう　ごま油　パンこ(乳 麦) こめ油　だいず油	658 kcal	26.8 g	18.0 g	2.5 g
						夕食はうす味にしましょう。			
12	水	コッペパン(乳 麦)　ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ 牛乳(乳)　コロッケ(麦)・ソースかけ ジュリエンヌスープ	牛乳(乳)　ぶた肉　だいず	玉ねぎ　にんじん　キャベツ ピーマン　パセリ　ブルーベリー	パン(乳 麦)　さとう　じゃがいも こむぎこ(麦)　でんぷん　パンこ(麦) ｺｰﾝﾌﾗﾜｰ　ﾗｰﾄﾞ　水あめ　こめ油	577 kcal	26.2 g	19.6 g	2.0 g
13	木	ごはん　牛乳(乳) 一汁二菜こんだて かれいフライ(麦)　だいこんのきんぴら にらたまみそ汁(卵) かみかみメニュー	牛乳(乳)　ぶた肉　卵(卵) みそ　かれい　とり肉 こおりどうふ　油あげ	にら　玉ねぎ　だいこん にんじん　こまつな	ごはん　でんぷん　こむぎこ(麦) パンこ(麦)　こめ油　ごま油 さとう　ごま	647 kcal	29.2 g	21.7 g	2.3 g
						夕食はうす味にしましょう。			
14	金	ゆずしおラーメン 【ちゅうかｿﾌﾄめん(麦)+しお味スープ】 牛乳(乳)　コーンしゅうまい(麦)② ヨーグルト(乳)	牛乳(乳)　ぶた肉　だいず とうふ　たら ヨーグルト(乳)	にんじん　たけのこ　もやし はくさい　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	ちゅうかソフトめん(麦)　こめ油 こむぎこ(麦)　でんぷん　さとう ラード　パンこ(麦)	591 kcal	26.2 g	15.3 g	2.3 g
17	月	ごはん　牛乳(乳)・いちご味 いかナゲット② キムチチゲ	牛乳(乳)　ぶた肉　こんぶ やきどうふ　みそ　だいず いか　たら	はくさい　しょうが　だいこん にら　にんじん　にんにく 長ねぎ　ほししいたけ えのきたけ　りんご	ごはん　さとう　こめこ 水あめ　でんぷん　だいず油	589 kcal	27.8 g	15.0 g	2.1 g

2月（小学校）　　いわき市立平北部学校給食共同調理場

日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体のちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	食塩相当量
18	火	キーマカレーライス(乳 麦)〈麦ごはん〉 牛乳(乳) ブロッコリーソテー	牛乳(乳)　ぶた肉　ぶたレバー チーズ(乳)　スキムミルク(乳) ベーコン	しょうが　玉ねぎ　にんじん 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　おおむぎ　じゃがいも カレールゥ(乳 麦)　こめ油 オリーブオイル	685 kcal	23.7 g	24.3 g	2.7 g
		＊　希望こんだて　＊　平第四小学校	「みんなに人気の献立を栄養バランスも考えて作りました！」（平第四小学校より）						
19	水	バーガーパン(乳 麦)　牛乳(乳) ハートハンバーグ・てりやきソースかけ たまごスープ(卵)　ミニトマト② こめこのチョコクレープ	牛乳(乳)　とり肉 たまご(卵)　だいず ぶた肉　とう乳	玉ねぎ　しめじ　にんじん ほうれんそう　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)　でんぷん　さとう ラード　水あめ　こめ油 なたね油　ココア　こめこ	643 kcal	26.7 g	27.1 g	2.3 g
20	木	ごはん　牛乳(乳)　一汁二菜こんだて ハムカツ(麦)　ひじきのいために うちまめのみそ汁　かみかみメニュー	牛乳(乳)　とうふ　だいず みそ　ハム　とり肉 ほしひじき　油あげ	長ねぎ　はくさい　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　でんぷん パンこ(麦)　こめ油 さとう　なたね油	626 kcal	22.5 g	20.2 g	2.5 g
21	金	ごはん　味つけのり　牛乳(乳) けんさんあおじそつくね(麦) ちくぜんに　かみかみメニュー	牛乳(乳)　のり　とり肉 さつまあげ　だいず ほしひじき	こんにゃく　にんじん　ごぼう たけのこ　さやいんげん ほししいたけ　しそ　玉ねぎ	ごはん　じゃがいも　さとう こめ油　こむぎこ(麦)　でんぷん パンこ(麦)	628 kcal	25.9 g	19.3 g	2.0 g
25	火	ごはん　牛乳(乳)　一汁二菜こんだて パオズ(麦)　マーボーあつあげ ちゅうかコーンスープ(卵)	牛乳(乳)　とり肉　たまご(卵) ぶた肉　あつあげ　みそ	とうもろこし　玉ねぎ　にんじん こまつな　しょうが　にんにく たけのこ　ほししいたけ　グリンピース	ごはん　でんぷん こむぎこ(麦)　パンこ(麦) さとう　ごま油	619 kcal	24.3 g	20.1 g	2.1 g
		＊　希望こんだて　＊　赤井小学校	「サクサクのメロンパンとカリカリのからあげ、プルプルゼリーにほかほかポトフが最高です☺」（赤井小学校より）						
26	水	メロンパン(卵 乳 麦)　牛乳(乳) とり肉のからあげ② ポトフ　はちみつレモンゼリー	牛乳(乳)　ぶた肉 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 でんぷん　こめ油　ラード さとう　水あめ　はちみつ	698 kcal	27.1 g	22.6 g	2.0 g
		魚食給食③　今日の「常磐もの」は、「**かじき**」です。いわき伝統野菜のおくいもと一緒に、おいしいカジ○コロッケを作りました。							
27	木	ごはん　ざっこくふりかけ　牛乳(乳) **カジ○コロッケ(麦)** なめことやさいのみそ汁　はるか	牛乳(乳)　とうふ　みそ だいず　**かじき** こんぶ　かつおぶし	なめこ　にんじん　はくさい 長ねぎ　こまつな　しそ 玉ねぎ　はるか　かぼちゃ とうもろこし　トマト　ひろしまな モロヘイヤ　きょうな　だいこんのは	ごはん　こむぎこ(麦)　おくいも ラード　パンこ(麦)　こめこ こめ油　でんぷん　さとう 水あめ　ひえ　キヌア	573 kcal	20.0 g	16.8 g	1.8 g
28	金	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 ハスカップゼリー のどのつまらせないように、ゆっくりよくかんで食べましょう！	牛乳(乳)　とり肉 油あげ　みそ	はくさい　だいこん　長ねぎ こんにゃく　こまつな ごぼう　ハスカップ	ソフトめん(麦)　さといも こめ油　ごま油　もち でんぷん　さとう	593 kcal	23.3 g	14.5 g	2.5 g

給食回数：18回　　エネルギー：622kcal　　たんぱく質：25.7g　　脂質：19.3g　　カルシウム：375mg　　食塩相当量：2.2g

◎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、はくさい、おくいも、いわし、かつお、かじき
福島県内産　もやし、にら、だいこん、ぶた肉、とり肉、たまご、ミニトマト

※豆腐・油あげ・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。