



2月献立予定表

太字は福島市内産です！

食事と健康について知ろう

令和6年度

※都合により、献立の内容が変更になる場合があります。 ※福島市は給食費を1食あたり130円補助しています。

福島市南部学校給食センター

日曜	主食	牛乳	主菜 副菜 汁物・煮物	体をつくる	体の調子をととのえる	熱や力のもとになる	小学校		家庭で補っていい食品			
							エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)		脂質(g)	食塩相当量(g)	
3月	ごはん 節分豆	○	♪ 節分献立 ♪ いわしの梅煮 豆まきサラダ かみなり汁	いわしの梅煮、 打ち豆、とり肉、 とうふ、たまご いり大豆	牛乳	にんじん、 ほうれん草	キャベツ、もやし、 きゅうり、たまねぎ、 干しいたけ	ごはん、三温糖、 でんぱん	ごま油、 米油	634 28.0 23.5 2.0	765 33.0 27.4 2.5	根菜類
4火	ごはん	○	♪ 教科と関連献立・中学1年社会科:オセアニア ♪ チキンバルミジャーナ パスタサラダ クマラスープ(ユージュラッド)	鶏肉のハーブ焼き、 ロースハム、 ベーコン、豆乳	牛乳、 チーズ	トマト、にんじん	たまねぎ、きゅうり、 コーン	ごはん、三温糖、 ツイストマカロニ、 じゃがいも、 さつまいも、白花豆、 ホワイトルウ	米油、 ノンエッグ マヨネーズ、 バター	704 24.4 24.4 2.3	814 26.7 26.1 2.6	きのこ類
5水	きなご揚げパン 松川小 蓬菜東小	○	♪ 揚げパン&根菜を食べよう ♪ ブロッコリーサラダ 白いミネストローネ ☆ヨーグルト	きな粉、ツナ、 ベーコン、 ウィンナー	牛乳、 ヨーグルト	ブロッコリー、 にんじん	キャベツ、もやし、 コーン、セロリ、たまねぎ、 だいこん、ごぼう、 はくさい、ねぎ	コッパン、三温糖、 砂糖、じゃがいも	米油、 白すりごま、 米油	672 24.3 26.1 2.6	806 26.0 30.5 3.1	海藻類
	今年度はどの学校のみなさんも揚げパンが食べられるように3回に分けて実施しました！今回は3回目です。おいしくいただいでくださいね♪											
	コッパン 上記の2校以外の 小中学校 いちごジャム	○	♪ 根菜を食べよう ♪ ブロッコリーサラダ 白いミネストローネ ☆ヨーグルト	ツナ、ベーコン、 ウィンナー	牛乳、 ヨーグルト	ブロッコリー、 にんじん	キャベツ、もやし、 コーン、セロリ、たまねぎ、 だいこん、ごぼう、 はくさい、ねぎ	コッパン、 いちごジャム、 三温糖、じゃがいも	米油	608 22.1 18.6 2.5	719 25.8 21.0 3.0	海藻類
6木	ごはん	○	♪ 教科と関連献立・家庭科:鳥川小6年 ♪ 豚肉の生姜焼き さつまいもとりんご入りポテトサラダ わかめのみそ汁	ぶた肉の生姜焼き、 ロースハム、 とうふ、みそ	牛乳、 チーズ、わかめ	にんじん	たまねぎ、きゅうり、 だいこん、えのきたけ、 はくさい、ねぎ	ごはん、 ポテトサラダベース、 さつまいも	マヨネーズ	615 22.4 22.8 2.3	712 24.5 24.5 2.8	緑黄色野菜
7金	ごはん	○	♪ おはなし献立:おとうふやさん ♪ ☆納豆 白菜とツナの和風サラダ 肉じゃが	納豆、 ツナ、かつお節、 ぶた肉、生揚げ	牛乳	こまつな、にんじん	はくさい、もやし、 たまねぎ、糸こんにゃく、 えだまめ	ごはん、三温糖、 じゃがいも	米油、ごま油	612 26.8 19.1 1.8	738 31.7 21.8 2.0	海藻類
10月	ごはん @加ゆかごはん	○	♪ 日本の料理を味わおう:秋田 ♪ 白神ねぎ豚肉丼の具 だまこ汁 くだもの(はるか)	ぶた肉、とり肉	牛乳	にんじん、せり	たまねぎ、糸こんにゃく、 えのきたけ、ねぎ、 だいこん、ごぼう、 つきこん、まいたけ、はるか	ごはん、三温糖、 さといも、 だまこもち	米油、ごま油	572 22.2 14.3 1.6	680 25.7 15.7 1.9	豆・豆製品
12水	コッパン ブラック&ホワイト チョコスプレッド	○	♪ 参加型献立:金谷川小&バレンタイン献立 ♪ ハンバーグマトソースかけ コールスローサラダ ABCマカロニスープ	ハンバーグ、 とり肉	牛乳、 ヨーグルト	トマト、 にんじん	キャベツ、きゅうり、 コーン、レモン、たまねぎ、 しめじ、はくさい	コッパン、 チョコスプレッド、 はちみつ、 じゃがいも、マカロニ	ノンエッグ マヨネーズ、 米油	644 23.9 23.6 2.5	774 29.6 24.7 3.0	根菜類
13木	ごはん	○	♪ だいごきふくしま特別献立:信夫三山晩参り ♪ 県産鶏つくね ひきなすり 五目かす汁	鶏つくね、 しみどろ、油揚げ、 さつまいも、 とうふ、みそ	牛乳	にんじん、こまつな	だいこん、ごぼう、 はくさい、ねぎ	ごはん、三温糖、 さといも	米油	555 21.0 17.6 2.1	663 24.5 19.8 2.6	くだもの
14金	中華麺	○	♪ 世界の料理を味わおう:中国 ♪ 春巻き 海藻ともやしの中華サラダ 塩ラーメンかけ汁	春巻き、 ぶた肉、なると	牛乳、わかめ まわかめ 昆布 白杉のり 赤角又	チンゲン菜、 にんじん、 ほうれん草	もやし、コーン、メンマ、 豆もやし、きくらげ、ねぎ	中華めん、三温糖	米油、ごま油、 ラー油、 白すりごま	647 23.9 23.5 3.3	820 30.8 24.0 4.2	根菜類
17月	ごはん	○	♪ ふくしま健康応援メニュー:にら ♪ ぎょうざ もやしのピリ辛和え にらと鶏団子の中華風味噌汁	ぎょうざ、 ミートボール	牛乳、わかめ	チンゲン菜、 にんじん、にら	もやし、たまねぎ、 はくさい、 えのきたけ、ねぎ	ごはん、三温糖、 はるさめ	ラー油、 ごま油、 白すりごま	535 18.9 15.3 2.8	676 22.7 18.9 3.4	豆・豆製品
18火	ごはん	○	♪ 参加型献立:金谷川小・旬を味わおう献立 ♪ さばの味噌煮 おかか和え わかめとじゃがいもの味噌汁 ☆一口りんごゼリー	さばのみそ煮、 かつお節、 生揚げ、みそ	牛乳、わかめ	ほうれん草、 にんじん	キャベツ、もやし、 えのきたけ、ねぎ	ごはん、じゃがいも、 りんごゼリー		609 23.6 21.4 2.4	692 26.0 22.1 2.7	根菜類
19水	切れ目なし丸パン	○	♪ はさんで食べよう&かみかみ献立 ♪ えびカツ ソースかけ 小松菜とひじきのサラダ 冬野菜のトマトクリームスープ	えびカツ、 ベーコン、 豆乳	牛乳、ひじき	こまつな、にんじん、 ブロッコリー、 トマト	キャベツ、コーン、もやし たまねぎ、しめじ、 まいたけ、はくさい	丸パン、じゃがいも、 白花豆、 ホワイトルウ	米油、ごま油、 白すりごま、 バター	621 25.2 22.1 2.7	759 30.0 25.9 3.4	くだもの
20木	ごはん	○	♪ おなかをやさいい献立 ♪ だし巻きたまご 厚揚げと豚肉の塩麴炒め さつまいもの豆乳味噌汁	だし巻きたまご、 ぶた肉、生揚げ、 とり肉、油揚げ、 豆乳、みそ	牛乳	にんじん、 こまつな	キャベツ、しめじ、 ごぼう、だいこん、 はくさい、えのきたけ	ごはん、さつまいも	米油	577 23.7 17.6 2.1	693 27.9 20.2 2.6	海藻類
21金	麦ごはん @加ゆか麦ごはん	○	♪ 思い出の給食:松陵中① ♪ ポークカレー りっちゃんサラダ ブルーベリーゼリー	ロースハム、 かつお節、 ぶた肉	牛乳、すき昆布	にんじん、 グリーンピース、 トマト	キャベツ、きゅうり、 コーン、セロリ、 たまねぎ、りんご	麦ごはん、三温糖、 じゃがいも、 カレールウ ブルーベリーゼリー	米油	665 21.2 18.8 2.1	785 24.6 21.3 2.4	豆・豆製品
25火	ごはん	○	♪ 思い出の給食:蓬菜中 ♪ 鮭の塩焼き ほうれん草のごま和え ざくざく汁	鮭の塩焼き、とり肉、 焼き豆腐	牛乳	にんじん、 ほうれん草	もやし、ごぼう、だいこん、 こんにゃく、干しいたけ	ごはん、三温糖、 さといも	白すりごま、 白ねりごま	540 29.0 15.1 2.0	630 31.5 16.3 2.1	海藻類
26水	黒コッパン	○	♪ 思い出の給食:松陵中② ♪ ミートボールトマト味 フライドごぼうとツナのサラダ クリームシチュー	ミートボール、ツナ、 とり肉、豆乳	牛乳	にんじん、 ブロッコリー	キャベツ、もやし、 ごぼう、たまねぎ、しめじ	黒コッパン、 三温糖、さつまいも、 ホワイトルウ	米油、バター	649 23.9 20.1 2.3	798 28.9 23.7 3.1	くだもの
27木	ごはん きつと勝つ! キットカット	○	♪ がんばれ受験生! 献立 ♪ ロースカツ ソースかけ 幸運サラダ 合格祈願+健脳味噌汁	ロースとんかつ、 サラダチキン、 とうふ、 かえり煮干し、みそ	牛乳、のり、 すき昆布	こまつな、 にんじん	キャベツ、れんこん、 コーン、だいこん、 えのきたけ、ねぎ	ごはん、 じゃがいも キットカット	米油、 白すりごま、 ごま油	649 22.5 23.2 2.0	766 25.8 26.1 2.6	魚介類
28金	ソフト麺	○	♪ かみかみ献立 ♪ きつねもち かみかみ和え 肉うどんかけ汁	きつねもち、 ぶた肉、なると	牛乳、塩昆布	にんじん、 こまつな	切干大根、きゅうり、 もやし、えだまめ、 こんにゃく、ごぼう、ねぎ たまねぎ、干しいたけ	ソフトめん	米油、 ごま油、 ラー油、 白すりごま	632 26.4 16.3 2.2	798 32.6 17.5 2.6	いも類

☆学校直送 5日:ヨーグルト 7日:納豆 18日:一口りんごゼリー 21日:ブルーベリーゼリー

冬の食べものことわざクイズ

○に冬の食べものを書いて、ことわざを完成させよう！
下の絵と〔 〕がヒントです。

Q1 ○○○○どきの医者いらず

○○○○は、おなかの調子をととのえ、消化をよくする野菜なので、収穫できるとみんなが健康になり、医者がいらなくなるという意味。

Q2 煎り○○に花が咲く

節分に使う○○は、煎っている(火を通す)のに花が咲いたという意味で、ありえないことが実現する、また衰えていたものが再び勢いを盛り返すことのとえ。

今月の栄養価	① 基準	② 実績値	③ 基準	④ 実績値
エネルギー(kcal)	650	617	830	739
たんぱく質(g)	21.1~32.5	23.8	28.0~41.5	27.9
脂質(g)	14.4~21.6	20.2	18.4~27.7	22.3
カルシウム(mg)	350	345	450	378
鉄分(mg)	3.0	3.2	4.0	4.0
食塩相当量(g)	2.0	2.3	2.5	2.7

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね！

☆主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で栄養バランスをととのえましょう。



2月 こんだてアラカルト

<p>3日(月) 節分献立</p> <p>今年の節分は、2月2日でした。みなさんは豆まきをしましたか？鬼が嫌がるいわしや豆を食べて一年の無事を祈ります。豆まきは【魔】を【滅】するを「豆」にかけてといわれます。鬼にちなみ今日は「かみなり汁」にしました。かみなり汁の由来は、豆腐を炒める時のバリバリという音が雷に聞こえるからだそうです。</p>	<p>4日(火) 世界の料理を味わおう：オセアニア</p> <p>オセアニア州は、オーストラリア大陸と南太平洋に広がる島々からなります。クマラスープはニュージーランド料理でさつまいものスープです。チキンパルミジャーナはオーストラリアの料理で、本場ではチキンカツにチーズをかけますが、今日は鶏のハーブ焼きにチーズ入りのソースをかけました。</p>	<p>5日(水) 体は食べ物から作られる</p> <p>私たちは毎日いろいろな食べ物を食べますが、どうしてこんなに食べないといけないのでしょうか。人が食べ物を食べる一番の理由は、人の体は食べ物の栄養素を材料に作られ、またそのエネルギーで動いているからです。「生きることは食べること」「あなたはあなたの食べたものでできている」毎日の食事が大切です。</p>	<p>6日(木) 教科と関連献立：小学6年家庭科</p> <p>鳥川小学校では、「1食分のこんだてをたてよう」という授業をし、宗像那佳さんは「1食分を考えるのも大変でしたが、栄養教諭の先生はバランスや時間、衛生面などを考えて献立を作成しているのがすごいなと思いました。」との感想でしたが、ポテトサラダにさつまいもやりんごを入れ、季節感を出し、彩りを考えた献立を作ってくれました。</p>	<p>7日(金) おはなし献立</p> <p>今月のおはなしは「おとうふやさん」です。お豆腐は、スーパーなどでパックに詰められて売っているのを見ますが、どうやって作るのか、何でできているのか知っていますでしょうか？この絵本では、商店街のお豆腐屋さんのおじさんが、豆腐の作り方を順番を追って丁寧に教えてくれています。給食では、大豆を加工した厚揚げと納豆を提供します。</p>
<p>10日(月) 日本の料理を味わおう：秋田</p> <p>秋田では、子どもの遊び道具「お手玉」を「だまこ」と言います。だまこは、炊き立てのご飯をすり鉢に入れ、すりこぎでほどよくつぶして手のひらで丸めたものです。鶏からベースの汁に鶏肉や野菜、だまこを入れます。秋田の冬には欠かせない、家庭で作られている郷土料理です。</p>	<p>バレンタインの由来</p> <p>バレンタイン祭は3世紀のローマの人です。一説によると、当時の皇帝クラウディウス2世は強兵策のひとつとして兵士たちの結婚を禁止していましたが、バレンタイン祭は皇帝の命令に強く反対し、多くの兵士たちを秘密で結婚させてしまいます。皇帝は激怒し、バレンタイン祭を殺してしまいました。その日が2月14日だったため、聖バレンタインとして敬われるようになりました。</p>	<p>12日(水)参加型献立：金谷川小 & バレンタイン献立</p> <p>6年生の菊地晴さんのテーマは【みんなでわいわいこんだて】工夫したことは「みんなが楽しく食べられる給食にしました。とくにABCスープは自分の名前のアルファベットや好きな数字を探すのが楽しいので、ぜひ探してみてください。キャベツは栄養があるので楽しんで食べてください」とのことです。</p>	<p>13日(木) だいきふくしま特別献立</p> <p>曙まいは、福島市のシンボル信夫山に祀られる羽黒神社の境内の足尾神社に大わらじを奉納して、健康と無病息災を祈るお祭りです。五穀豊穡、家内安全、身体強健、縁結びを祈願します。給食ではわらじに見立てた「つくね」、福島市の郷土料理「ひき菜炒り」、体が温まる「かす汁」を提供します。</p>	<p>14日(金) はしについて</p> <p>はしは、正しく持つことで、はさむ、混ぜる、すくう、切りさく、寄せる、ほぐす、はがす、くるむ、のせる、運ぶ、押さえる、つまむなど、さまざまな機能を上手につかひこなすことができます。正しい持ち方をしないと、その機能をうまく使いこなせません。はしを正しく持つことが食べやすさにつながり、きれいに食べることもつながります。</p>
<p>17日(月) ふくしま健康応援メニュー</p> <p>福島県民の食の特徴は、「野菜不足と塩の摂りすぎ」です。ふくしま健康応援メニューは、「食の基本」として「主食・主菜・副菜・汁物」がそろった食事プラスおいしく減塩に取り組んでいます。今月の汁物は、旬の野菜「にら」が主役です。鶏団子入りの中華風味噌汁にしました。からだも温まりますよ。</p>	<p>18日(木) 参加型献立：金谷川小</p> <p>6年生の渡邊晴翔さんの献立です。テーマは【旬を味わおう：2月こんだて】工夫したことは「赤・黄・緑の食材をバランスよく入れました。旬のさばやほうれん草、りんごを入れて、2月を味わえる給食を作りました。ぜひ味わって食べてください。」</p>	<p>19日(水) はさんで食べよう & かみかみ献立</p> <p>かみかみ献立に小松菜を使いました。小松菜はカロテンやビタミンC、カルシウム、鉄分を豊富に含んでいます。カロテンやビタミンCは、かぜの予防に効果的です。油と一緒にとると体に吸収されやすくなります。今日のサラダには、菜油とごま油を使っているので、吸収されやすいです。また、パンには切れ目を入れて、えびカツをはさんで食べましょう。</p>	<p>20日(火) おなかになやさいい献立</p> <p>今日は炒め物に塩麴を使いました。塩麴は、お酒やしょうゆなどの発酵食品に用いられる麹菌を使った調味料の一種です。麹菌を、麹米や大豆に砂糖や塩を加えて発酵させたもので、塩分をふくんでいるため保存性が高く、特有の風味やうま味を引き出す効果があります。</p>	<p>21日(金) 思い出の給食～松陵中</p> <p>給食の思い出アンケートから、カレーにちなんだコメントを紹介いたします。「小学校の時によく出ていたカレーと、国語の教科書に出ていたりちゃんサラダの組み合わせがとても懐かしく思います。国語の教科書には食べた元気になるということが書いてあった通り、実際に食べて元気になる感覚がありました。」</p>
<p>立春について</p> <p>暦の上で冬が終わり春の始まりを意味する白で、節分の次の白です。昔の暦ではお正月の前夜で、「立春大吉」と縦書きしたお札を玄関に貼り、新年が良い年になることを願います。この字は左右対称で表から見ても裏から見ても同じに見えるため、もし鬼が家に入ってきたり、振り返ってこの字を見た時に「あれ、まだ家に入っていない…」と勘違いして出て行ってしまうようにというおまじないです。</p>	<p>25日(火) 思い出の給食～蓬萊中</p> <p>給食の思い出アンケートから、「ひな祭りや節分など、日本の行事や季節に合わせた献立である日は、特に給食を楽しんで食べることができました。」「三食を食べることは大事と言うことを覚えめました。給食のメニューを参考にしながら、自分で料理できるようにしたいです。」ざくざく汁は野菜を茶すことなく使う郷土料理です。</p>	<p>26日(水) 思い出の給食～松陵中</p> <p>給食の思い出アンケートから、シチューと黒パンにちなんだコメントを紹介いたします。「黒パンとシチューが口の中で合わさった時が最高に美味しい！黒パンが出るので、人気なので、じゃんけんで黒パンを争って面白かったです。」また、コロナが流行してから、グループで食べられなくなったのは残念でした。</p>	<p>27日(木) がんばれ受験生！献立</p> <p>給食センターでは、中学3年生のみなさんの県立高校受験を応援するための献立を考えました。絶対勝つ！で「豚コースかつ」、見通しの良いれんこんを入れた「幸運サラダ」、いりこでだしを取った「合格祈願！健脳味噌汁」は、脳に良いとされる豆(豆腐)、ごま(ごま油)、海藻(すき昆布)、野菜、きのこ(えのきだけ)、いも(じゃがいも)を入れました。</p>	<p>28日(金) かみかみ献立～切干大根</p> <p>食べ物クイズです。大根100gを日光に当てて、切干大根にしました。何グラムになるでしょう？①10g以下②40g③70g 正解は①10g以下です。100gの大根を日光に当てて干してみたところ、7gになりました。品種や収穫時期などにより水分量が違いますが、干すとおよそ10g以下になります。干すことで栄養成分やうま味が増します。</p>

2月の特別献立

- ☆参加型献立：金谷川小
- ☆だいきふくしま特別献立
- ☆日本の料理を味わおう：秋田
- ☆世界の料理を味わおう：オセアニア・中国
- ☆おはなし献立【おとうふやさん】
- ☆思い出の献立：松陵中・蓬萊中
- ☆がんばれ受験生！献立

今月の行事食

- ☆節分献立
- ☆バレンタイン献立

今が旬の野菜・くだもの

- ・はくさい
- ・ブロッコリー
- ・カリフラワー
- ・ねぎ
- ・こまつな
- ・ほうれんそう
- ・だいこん
- ・みかん
- ・いちご

大豆から作られる食べ物

- 豆腐加工グループ
- 発酵グループ
- 豆乳グループ
- 加工グループ

今月の魚

- いわし
- さば
- えび
- 鮭