

2月のこんだてひょう

令和6年度
西部学校給食センター

日	献立名	牛乳	赤のなかま・ 血や肉になる	緑のなかま・ 体の調子を整える	黄色のなかま・ 熱や力のもとになる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		家庭で とって ほしい 食品		
			さかな にく たまご まめ類	牛乳 乳製品 小魚 海そう	色のこいやさい	色のうすいやさい くだもの きのこ	ごはん パン めん いも類 さとう		油 種実 マヨネーズ	小 中
3月	♪ 節分献立 ごはん 打ち豆汁 いわしの生姜煮 小松菜のごまあえ 節分豆	○	油揚げ, 打豆, みそ, いわしの生姜煮, 節分豆	生乳	にんじん, 小松菜	玉ねぎ, キャベツ	白米, じゃがいも, 三温糖	すりごま, ねりごま	592 710 kcal 25.1 29.4 g 17.8 20.2 g 2.0 2.4 g	その他の野菜
4火	♪ だいすきふくしまの日 ～大森小6の1児童が考えた献立～ ごはん いらのみそ汁 ぶりの照焼き ごぼうと人参のきんぴら チョコクレープ	○	とうふ, 油揚げ, みそ, 鶏肉, ぶり照り焼き	生乳, さつま揚げ	にんじん, いら, ピーマン	だいこん, ねぎ, ごぼう	白米, こんにやく, 三温糖, チョココクレープ	米油, いらごま	660 752 kcal 25.3 28.0 g 23.8 24.8 g 1.8 2.2 g	くだもの
5水	♪ だいすきふくしまの日 ～大森小6の2児童が考えた献立～ 麦ごはん ポークハヤシ ブロッコリー入りりっちゃんサラダ いよかん	○	豚肉, ロースハム	生乳, こんが	にんじん, トマト, ブロッコリー	にんにく, 玉ねぎ, グリンピース, とうもろこし, きゅうり, キャベツ, いよかん	白米, 麦, じゃがいも, 三温糖	米油, ハヤシルウ	598 728 kcal 19.0 22.1 g 14.7 16.9 g 2.2 2.6 g	小魚
6木	ごはん あさり入りチゲスープ きんぴら肉団子 (2こ) ビビンバ (中) 型抜きチーズ	○	あさり, 木綿豆腐, きんぴら肉団子, 豚肉	生乳, (中) 型抜きチーズ	いら, にんじん, ほうれん草	だいこん, えのきだけ, 白菜キムチ, にんにく, もやし, ぜんまい	白米, 三温糖	ごま油, 米油, いらごま	555 694 kcal 23.2 29.1 g 16.5 22.0 g 2.3 2.9 g	いも類
7金	♪ 小6中3卒業祝い献立 コッペパン マーシャルビーンズ えびボールのコンソメ煮 ツナわかめサラダ	○	ベーコン, えびボール, ツナ	生乳, わかめ	にんじん, ブロッコリー	玉ねぎ, レモン, とうもろこし, もやし	コッペパン, じゃがいも	米油, マーシャルビーンズ, ドレッシング	605 783 kcal 23.1 29.3 g 24.3 27.6 g 2.7 3.6 g	緑黄色野菜
10月	♪ 小学3年生国語「ゆうすげ村の小さな旅館」に関連した、だいこん料理を食べる献立 ごはん 玉ねぎとだいこん葉のみそ汁 ハンバーグおろしソース だいこんサラダ	○	厚揚げ, みそ, サラダチキン, ハンバーグ	生乳	にんじん, だいこん葉	玉ねぎ, とうもろこし, だいこん, だいこんおろし	白米, 三温糖, かたくり粉	卵不使用マヨネーズ, すりごま	627 729 kcal 23.5 25.8 g 22.5 24.6 g 2.3 2.9 g	緑黄色野菜
12水	中華めん しょうゆラーメンかけ汁 キムチあえ はるか (中) アーモンドフィッシュ	○	豚肉, 焼豚, うずまきなると	生乳, (中) いわし	にんじん, ほうれん草	もやし, メンマ, 白菜キムチ, だいこん, はるか	中華めん	いらごま, ごま油, (中) アーモンド	500 700 kcal 21.5 30.2 g 11.6 15.2 g 2.4 3.1 g	豆類
13木	♪ だいすきふくしまの日 ～信夫三山峠まいり献立～ ごはん わかめのみそ汁 鶏つくね ひき菜炒り	○	木綿豆腐, 油揚げ, みそ, 鶏肉, 凍み豆腐, 県産鶏つくね	生乳, わかめ	にんじん, せり	だいこん	白米, じゃがいも, 三温糖	米油	570 688 kcal 22.6 26.9 g 19.5 22.6 g 1.9 2.4 g	その他の野菜
14金	切れ目入り丸パン ほうれん草スープ えびカツ フレンチサラダ パックタルタルソース	○	ベーコン, えびかつ	生乳	にんじん, ほうれん草	玉ねぎ, とうもろこし, きゅうり, キャベツ	コッペパン, じゃがいも	タルタルソース, ドレッシング, 米油	616 797 kcal 22.4 28.3 g 24.4 28.7 g 2.7 3.6 g	くだもの
2月17日(月)～21日(金)は、「残食計量週間」です。										
17月	♪ かみかみの日 麦ごはん 豆カレー 切干大根サラダ ヨーグルト	○	豚肉, 大豆, 金時豆, 手七豆, ツナ	生乳, ヨーグルト	にんじん, トマト	にんにく, 玉ねぎ, えだまめ, りんご, レモン, 切干大根, きゅうり	白米, 麦, じゃがいも	米油, カレールウ, ドレッシング	673 807 kcal 23.6 27.1 g 17.8 20.5 g 2.0 2.3 g	くだもの
18火	♪ 和食の日 ごはん トマト豚汁 さばの塩焼き ひじきの磯煮	○	豚肉, 木綿豆腐, みそ, 鶏肉, さつま揚げ, さばの塩焼き	生乳, ひじき	にんじん	ごぼう, だいこん, 干ししいたけ, えだまめ	白米, じゃがいも, 糸こんにやく, 三温糖	米油	594 718 kcal 24.2 28.4 g 22.8 26.8 g 2.3 2.9 g	緑黄色野菜
19水	♪ 受験生応援献立 ごはん バックソース あつさり合格汁 (あさりの中華スープ) 受験に勝つ (とんかつ) 幸運サラダ (コーンサラダ)	○	あさり, 木綿豆腐, とんかつ	生乳	にんじん, チンゲンツァイ, ブロッコリー	とうもろこし, キャベツ	白米, はるさめ	ドレッシング, いらごま, 米油	573 692 kcal 21.7 25.5 g 17.6 20.6 g 2.2 2.7 g	小魚
20木	♪ ふくしま健康応援メニュー ごはん いらと肉団子の中華風みそ汁 蒸しぎょうざ (小1中2こ) チャブチエ	○	ミートボール, 木綿豆腐, みそ, 豚肉, ぎょうざ	生乳	にんじん, いら, ピーマン, 赤パプリカ, 黄パプリカ, 橙パプリカ	えのきだけ, にんにく, 玉ねぎ	白米, はるさめ, 三温糖	ごま油, 米油	547 695 kcal 19.6 24.1 g 15.2 19.3 g 1.8 2.5 g	その他の野菜
21金	切れ目入りコッペパン わかめスープ フランクフルト カリフラワーサラダ ケチャップ&マスタード	○	木綿豆腐, フランクフルト	生乳, わかめ	にんじん	干ししいたけ, 玉ねぎ, ねぎ, カリフラワー, きゅうり, キャベツ	コッペパン	ドレッシング	605 761 kcal 23.3 28.2 g 26.3 29.2 g 3.3 4.0 g	いも類
25火	♪ 和食の日 ごはん 生揚げのそぼろ煮 ますの塩焼き おかかあえ	○	豚肉, 厚揚げ, かつお節, ますの塩焼き	生乳	にんじん, 小松菜	しょうが, 干ししいたけ, 玉ねぎ, グリンピース, もやし	白米, じゃがいも, 三温糖, かたくり粉	米油	576 696 kcal 27.3 32.7 g 16.4 18.8 g 2.3 3.0 g	くだもの
26水	ソフトめん カレーうどんかけ汁 味付けゆでたまご もやしの中華サラダ	○	鶏肉, 中華くらげ, ゆで卵	生乳	にんじん, 小松菜	玉ねぎ, 干ししいたけ, ねぎ, きゅうり, もやし	ソフトめん, かたくり粉	カレールウ, ドレッシング	595 768 kcal 27.4 33.4 g 17.9 19.5 g 2.6 3.0 g	いも類
27木	♪ だいすきふくしまの日 ～大森小6の3児童が考えた献立～ 麦ごはん 白菜のみそ汁 鶏の唐揚げ 海藻サラダ 湘南ゴールドゼリー	○	とうふ, みそ, 鶏のから揚げ	生乳, わかめ	にんじん, ブロッコリー	はくさい, とうもろこし, きゅうり, もやし	白米, 麦, じゃがいも, 油心, 湘南ゴールドゼリー	ドレッシング, 米油	594 720 kcal 21.8 25.6 g 22.6 26.4 g 1.8 2.3 g	緑黄色野菜
28金	コッペパン 菜の花のクリーム煮 コールスローサラダ はちみつりんご	○	鶏肉, 大豆, ロースハム	生乳, 脱脂粉乳	にんじん, 菜の花, ブロッコリー	玉ねぎ, とうもろこし, キャベツ, レモン	コッペパン, はちみつりんご, じゃがいも	米油, ホワイトルウ, 卵不使用マヨネーズ	649 842 kcal 23.3 29.3 g 21.3 26.1 g 2.1 2.8 g	魚介類

学校直送：4日(火) チョココレープ 17日(月) ヨーグルト 27日(木) 湘南ゴールドゼリー

- ※ 都合により献立の内容を変更する場合があります。
- ※ 福島市は給食費を1食あたり130円を補助しています。
- ※ 福島県産食材には下線が引いてあります。
- ※ 2月7日(金)は、小学6年生と中学3年生のみ「きなこ揚げパン」を提供します。それ以外の学年は「コッペパン、マーシャルビーンズ」を提供します。
- ※ 2月20日(木)「いらと肉団子の中華風みそ汁」は、ふくしま健康応援メニューです。

2月のめあて 食事と健康について知ろう

大豆から作られる食べ物



区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
小学校	596<<650>>	23.2<<21.1~32.5>>	19.6<<14.4~21.7>>	348<<350>>	2.3<<1.9>>
中学校	738<<830>>	28.0<<27.0~41.5>>	22.8<<18.4~27.7>>	384<<450>>	2.8<<2.4>>