

食事と健康について知ろう

2月こんだて表

福島市北部学校給食センター

令和7年度

—	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg)	家庭で とりたい 食品
---	---	-------------------

曜日	主食	ポイント	赤の食品 ちやにくやほねになる		緑の食品 からだのちようしをととのえる		黄色の食品 ねつやちからになる		主な調味料	小学校		中学校	
			フランクフルト	牛乳	サラダチキン	にんじん	キャベツ きゅうり もやし コーン	コッペパン		730	917	野菜は毎日 しっかりと 食べます。	
2月	切れ目入り コッペパン	8	ケチャップ&マスター ド		ベーコン	牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ	玉ねぎ	バター	25.6	31.3	海藻	
3火	ソフトめん	17	せつぶん献立 きのこしのだに せつぶんまめ おかかマヨサラダ わかめうどんかけじる	牛乳	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり もやし コーン	ソフテメン		34.0	38.5		
4水	ごはん	11	和食の日「まごわやさしい」献立 さけのてりやき きりぼしだいこんいたために うちまめのみぞしる	牛乳	さけのてりやき さつまあげ あぶらあげ	にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん たけのこ	ごはん	米油	18.0	22.8	海藻	
5木	わかめ ごはん	12	からしあえ おでん はるか	牛乳 わかめ	牛乳 にんじん ほうれんそう	にんじん ほうれんそう	だいすもやし キャベツ	ごはん		567	680		
6金	ごはん	8	笹谷小6年 畠藤早希さんの元気アップ献立 ピーマンにくづめフライ こまつなのおひたし げんえんパックソース わかめのみぞしる	牛乳	ピーマンにくづめフライ かつおぶし とうふ	にんじん こまつな わかめ	もやし 玉ねぎ	ごはん	米油	17.8	22.5	その他 の野菜	
9月	コッペパン	10	バレンタイン献立 ハートのハンバーグデミソース グリーンサラダ マーチャルビーンズ たまごトマトスープ	牛乳	ハートハンバーグ	トマト	マッシュルーム	コッペパン		735	932		
10火	ごはん	11	信陵中3年生リクエスト献立 とりのからあげ いちごクレープ りっちゃんサラダ ABCマカロニスープ	牛乳	ブロッコリー にんじん ベーコン とうふ たまご ミックスビーンズ	にんじん トマト	キャベツ もやし 玉ねぎ キャベツ しめじ	マーチャルビーンズ かたくりこ	ドレッシング	30.5	38.1	魚・ 小魚類	
12木	ごはん (中のみCa)	10	もちごめにくだんご (小1~4年1こ・小5~中2こ) ナムル マーボーどうふ	牛乳	ちゅうがクラゲ ぶたにく とうふ	にんじん ほうれんそう にんじん にら	だいすもやし キャベツ ねぎ しいたけ	ごはん	米油 ごま油	17.9	22.5	豆・ 豆製品	
13金	むぎごはん	13	ひじきとツナのサラダ ハヤシカレー ヨーグルト	牛乳	ツナ ぎゅうにく	ひじき こまつな にんじん 生クリーム トマト にんじん	レモン もやし キャベツ コーン セロリー 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	むぎごはん	ドレッシング	18.9	23.8	魚・ 小魚類	
16月	コッペパン	9	ミートオムレツ ブロッコリーサラダ ほたてチャウダー	牛乳	ミートオムレツ ブロッコリー にんじん ほたて ベーコン	生クリーム にんじん バセリ	キャベツ コーン 玉ねぎ マッシュルーム	コッペパン	バター	430	516	豆・ 豆製品	
17火	中華めん	11	けんさんいたまご パンパンジーサラダ タンメンかけじる	牛乳	にたまご サラダチキン ちゅうがクラゲ ぶたにくなると	にんじん チンゲンサイ にんじん	キャベツ だいすもやし きゅうり レモン ねぎ メンマ もやし きくらげ キャベツ	ちゅうかめん		565	736		
18水	ごはん	11	和食の日「まごわやさしい」献立 ぶりのみぞづけフライ はるさめごまサラダ みだくさんじる	牛乳	ぶりみぞづけフライ サラダチキン ぶたにく とうふ	にんじん にんじん	もやし きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	ごはん	米油	27.4	34.1	緑黄色 野菜	
19木	ごはん	10	だいすきふくしまの日献立 けんさんとりつくねわふうソース ひきないり じゃがいものみぞしる	牛乳	とりつくね しみどうふ さつまあげ とうふ	りんご だいこん にんじん みづば にんじん	だいこん しいたけ はくさい ねぎ	ごはん	米油	363	456	果物	
20金	ごはん (中のみCa)	10	「ふくしま健康応援メニュー」 パオズ(小1~4年1こ・小5~中2こ) ガパオライスのぐ いちごゼリー にらのトマトキムチスープ	牛乳	パオズ とりにくだいす	カラーピーマン バジル にら にんじん トマト	玉ねぎ しめじ はくさいキムチ	ごはん	米油 ごま油	16.8	19.0	いも類	
24火	ごはん	10	なつとう ごまあえ にくじやが でこぽん	牛乳	なつとう なまあげ ぎゅうにく	こまつな にんじん にんじん さやいんげん	もやし 玉ねぎ	ごはん	米油	281	394	海藻	
25水	ごはん	11	和食の日「まごわやさしい」献立 いわしのしょうがに くきわかめのピリからいため なめこじる	牛乳	いわしのしょうがに くきわかめ	にんじん	もやし メンマ	ごはん	ごま油	13.1	16.6	緑黄色 野菜	
26木	ごはん	12	余目小6年 柳田篤志さんの元気アップ献立 とんかつ げんえんパックソース ひじきのために だいこんとあぶらあげのみぞしる	牛乳	とうふ さつまあげ とうふ あぶらあげ	ひじき にんじん えだまめ	ごぼう しいたけ だいこん ねぎ	ごはん	米油	19.0	22.2	果物	
27金	ちらしずし	13	ひなまつり献立 さくらしゅうまい(えび) (小1~4年1こ・小5~中2こ) なのはなサラダ すまじる ひなあられ	牛乳	さくらしゅうまい(えび) ツナ とりにくとうふ なると	なのはな わかめ	きゅうり キャベツ レモン だいこん えのきだけ たけのこ	ちらしづし ひなあられ	ドレッシング	360	398	豆・ 豆製品	

今月の学校直送品:10月(火)いちごクレープ(サトー)、13日(金)ヨーグルト(ヤカルト)、20日(金)いちごゼリー(サトー)、24日(火)なつとう(サトー)

○ 福島市は給食費を1食当たり小学生175円、中学生180円補助しています。

※ まごわやさしい献立…「まめ・ごま・かいそう・やさい・さかな・きのこ・いも」などを使った”食物せんいたす”福岡市は相良貢と長當地下水工175丁目、下水工180丁目備考

※ まごポイント………「まめ・ごま・かいそう・やさ

※ 都合により献立の内容が変わることがあります。

※ 給食用食材は放射線検査で安全性が確認されたものを使用しています。

※ 学校には一週間単位で産地をお知らせしています。詳細は学校にお問い合わせください

※ カルシウムの充足のため、中学校のみ月2～3回、カルシウム強化された米を入れた「Caごはん」を実施します。

※ 福島県産食材は下線、福島市産食材は**太字**で表記しています

2月の平均栄養価

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	塩分 g
(小)	実施値	638	26.0	20.9	93.4	383	2.4
	基準値	650	21.1~32.5	14.4~21.6		350	1.9
(中)	実施値	798	32.2	25.3	119.3	462	3.1
	基準値	830	27.0~41.5	18.4~27.7		450	2.4