

2月献立予定表

令和7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。
※福島市は給食費を小学生1食あたり175円、中学生180円補助しています。

太字は福島市内産、
下線は福島県内産です！

福島市南部学校給食センター

今月のめあて
食事と健康について知ろう

日曜	主食 	牛乳	主菜 副菜 汁物・煮物 	 体をつくる					小学校	中学校	家庭で ほしい 食品で うつ	
							エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄分(mg)	
2月 2日	ごはん 中のみ： カルシウムごはん	○	♪初午献立♪ 若竹信田煮 和風ごまドレッシング和え 初午だんご汁	若竹信田煮、ツナ 	牛乳、すき昆布	こまつな, にんじん	キャベツ、もやし、 ごぼう、だいこん、 はくさい、えのきだけ、 ねぎ	ごはん、白玉もち	米油、 白すりごま、 白いりごま	564 21.1 16.4 2.0	669 23.7 17.5 2.4	くだもの
3月 3日	ごはん 節分豆	○	♪節分献立♪ いわしの生姜煮 ぶた肉、打ち豆、 とり肉、とうふ、 たまご、節分豆 かみなり汁	いわしの生姜煮、 ぶた肉、打ち豆、 とり肉、とうふ、 たまご、節分豆 かみなり汁	牛乳、ひじき	にんじん、 ほうれん草	干ししいたけ、 つきこん、 えのきだけ	ごはん、三温糖、 でんぶん	米油	591 27.8 19.4 2.1	787 38.3 25.1 2.8	芋類
4月 4日	さなご揚げパン 蓬莱小立子山小小平田小蓬菜中	○	♪揚げパン&根菜を食べよう♪ ごぼうサラダ 豚肉と野菜のトマトコンソメ煮 ☆ヨーグルト 今年度も みなさんが揚げパンを食べられるように3回に分けて実施しました。やっと食べることができるみなさん、じっくり味わってくださいね♪	きな粉、ツナ、 ぶた肉	牛乳、 ヨーグルト	こまつな, にんじん、 かぶの葉、トマト	ごぼう、切干大根、 たまねぎ、まいたけ、 かぶ、キャベツ	コッペパン、 三温糖、 シュガーバウダー、 白いりごま	米油、 白すりごま、 ごま油、 白いりごま	667 27.3 26.0 1.9	835 33.7 31.3 2.6	海藻類
5月 5日	コッペパン ブラック＆ホワイトチョコ	○	♪根菜を食べよう♪ ごぼうサラダ 豚肉と野菜のトマトコンソメ煮 ☆ヨーグルト	ツナ、ぶた肉	牛乳、 ヨーグルト	こまつな, にんじん、 かぶの葉、トマト	ごぼう、切干大根、 たまねぎ、まいたけ、 かぶ、キヤウリ	コッペパン、 ブラック＆ホワイト チョコ、三温糖、 じゃがいも	米油、 ごま油、 白いりごま	615 26.0 21.5 2.1	757 31.8 25.0 2.8	
6月 6日	ごはん 中のみ： 小魚＆種実	○	♪リクエスト献立：蓬莱中♪ 鶏肉のから揚げ りっちゃんサラダ 豚汁	とりのから揚げ、 ハム、かつお節、 ぶた肉、とうふ、 みそ	牛乳、 中のみ：小魚	にんじん、 トマト	キヤウリ、きゅうり、 コーン、ごぼう、 だいこん、はくさい、 しめじ、まいたけ、 つきこん、ねぎ	ごはん、さといも	米油、 ごま油	560 27.7 16.1 2.2	673 32.7 18.6 2.7	魚介類
7月 7日	ソフト麺 中のみ： 小魚＆種実	○	♪カレーうどんを食べよう♪ 味付きゆでたまご こんにゃくサラダ カレーうどんかけ汁	たまご、ツナ、 とり肉、なると	牛乳、 中のみ：小魚	にんじん、 ほうれん草	こんにゃく、もやし、 きゅうり、コーン、 たまねぎ、ねぎ	ソフトめん、 カレールウ、 でんぶん	白すりごま 中のみ：種実	666 31.5 23.0 3.2	834 37.5 24.4 3.8	豆・豆製品
8月 8日	ごはん 中のみ： カルシウムごはん 味付けのり	○	♪ふくしま健康応援メニュー♪ チャーフチ にらのトマトキムチスープ くだもの(しらぬい)	牛肉、ぶた肉、 とうふ、みそ	牛乳、 味付けのり	にんじん、 ビーマン、トマト、 にら	たまねぎ、キヤウリ、 きくらげ、はくさい、 えのきだけ、だいこん、 ねぎ、しらぬい	ごはん、はるさめ、 三温糖	米油、 ごま油、 白いりごま	569 23.4 16.3 2.3	685 27.4 18.4 2.7	芋類
9月 9日	ごはん 中のみ： 和食の日	○	♪和食の日♪ ☆納豆 ひじきのさっぱり和え 肉じゃが	納豆、 サラダチキン、 ぶた肉、生揚げ	牛乳、 ひじき	にんじん	きゅうり、もやし、 ねりうめ、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、 白いりごま	588 26.5 18.8 1.5	721 31.9 21.8 1.9	緑黄色野菜
10月 10日	ごはん	○	♪豊臣兄弟！献立♪ 名古屋味噌カツ 大和煮葉(小松葉)とちくわの和え物 奈良のつべか	とんかつ、 八丁味噌、 ちくわ、とり肉、 ミニ納厚揚げ	牛乳	こまつな, にんじん	もやし、キヤウリ、 ごぼう、だいこん、 たけのこ、 干ししいたけ、 つきこん、ねぎ	ごはん、三温糖、 でんぶん、 さといも	米油	581 24.4 17.4 2.2	705 28.7 20.0 2.7	海藻類
11月 11日	カレーピラフ	○	♪バレンタイン献立♪ ハートのハンバーグトマソース ポテトサラダ リボンパスタスープ ☆チョコクレープ	ハンバーグ、 ハム、ベーコン、 あさり	牛乳	トマト、 ブロッコリー、 にんじん、パセリ	たまねぎ、セロリ、 キヤウリ	ごはん、三温糖、 じゃがいも、 ファルファッレ チョコクレープ	マヨネーズ	745 25.4 29.0 2.9	872 28.2 33.1 4.0	根菜類
12月 12日	ごはん 中のみ： ひじき佃煮	○	♪だいきふくしま特別献立♪ わらじつくね ひき菜炒り 五目かす汁	つくね、 しみどうぶ、 油揚げ、 さつま揚げ、 とうふ、みそ	牛乳、 中のみ：ひじき	にんじん、 だいこん、 ごぼう、 はくさい、 ねぎ	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	538 22.8 15.7 2.3	666 27.4 17.9 3.1	きのこ類
13月 13日	ごはん 中のみ： 世界の料理を味わおう：中華	○	♪世界の料理を味わおう：中華 中華くらげのサラダ 麻婆豆腐 ミニりんごゼリー	中華くらげ、 豚ひき肉、 とうふ、みそ	牛乳、 わかめ	ほうれん草、 にんじん、にら	もやし、たまねぎ、 ねぎ、干ししいたけ、 たけのこ	ごはん、はるさめ、 でんぶん、 ミニりんごゼリー	米油、 ごま油、 白いりごま	598 23.4 19.6 2.0	719 27.5 22.3 2.6	根菜類
14月 14日	切れ目入り丸パン	○	♪冬季オリンピック応援献立：イタリア♪ ハムチーズサンドフライ イタリアンサラダ ミネストローネ 小：豆乳パンナコッタはちみつレモンソース 中：ティラミス	ハムチーズフライ、 ベーコン、大豆	牛乳	ピーマン、にんじん、 トマト	キヤウリ、たまねぎ、 きゅうり、コーン、 セロリ、しめじ、 はくさい	丸パン、さつまいも、 マカロニ、 豆乳パンナコッタ はちみつソース ティラミス	米油、 オリーブ油	684 24.3 24.9 2.8	968 33.5 42.1 3.6	海藻類
15月 15日	麦ごはん 中のみ：チーズ	○	♪世界の料理を味わおう：イギリス 豆とフックリーのサラダ ハッシュドビーフ いちご2粒	黄大豆、青大豆 手羽、金時、 県産牛肉	牛乳、 生クリーム 中のみ：チーズ	ブロッコリー、 にんじん、 グリンピース、 トマト	コーン、セロリ、 たまねぎ、 マッシュルーム いちご	麦ごはん、三温糖、 じゃがいも、 ハヤシルウ	米油	650 25.4 20.7 2.2	811 31.9 26.6 2.9	根菜類
16月 16日	中華麺	○	♪世界の料理を味わおう：中華 えび入りさくらしゅうまい パンパンジーサラダ 担々麺かけ汁	さくらしゅうまい、 サラダキン、 大豆、豚ひき肉、 みそ	牛乳	にんじん、にら	豆もやし、きゅうり、 はくさい、 たけのこ、さくらげ、 ねぎ	中華めん、 はるさめ、 でんぶん	ねりごま、 白すりごま	648 29.9 21.6 3.8	879 40.0 26.7 5.1	芋類
17月 17日	ごはん	○	♪世界の料理を味わおう：中華 中華くらげのサラダ 麻婆豆腐 ミニりんごゼリー	中華くらげ、 豚ひき肉、 とうふ、みそ	牛乳、 わかめ	ほうれん草、 にんじん、にら	もやし、たまねぎ、 ねぎ、干ししいたけ、 たけのこ	ごはん、はるさめ、 でんぶん、 ミニりんごゼリー	米油、 ごま油、 白いりごま	598 23.4 19.6 2.0	719 27.5 22.3 2.6	根菜類
18月 18日		○	♪冬季オリンピック応援献立：イタリア ハムチーズサンドフライ イタリアンサラダ ミネストローネ 小：豆乳パンナコッタはちみつレモンソース 中：ティラミス	ハムチーズフライ、 ベーコン、大豆	牛乳	ピーマン、にんじん、 トマト	キヤウリ、たまねぎ、 きゅうり、コーン、 セロリ、しめじ、 はくさい	丸パン、さつまいも、 マカロニ、 豆乳パンナコッタ はちみつソース ティラミス	米油、 オリーブ油	684 24.3 24.9 2.8	968 33.5 42.1 3.6	海藻類
19月 19日		○	♪世界の料理を味わおう：イギリス 豆とフックリーのサラダ ハッシュドビーフ いちご2粒	黄大豆、青大豆 手羽、金時、 県産牛肉	牛乳、 生クリーム 中のみ：チーズ	ブロッコリー、 にんじん、 グリンピース、 トマト	コーン、セロリ、 たまねぎ、 マッシュルーム いちご	麦ごはん、三温糖、 じゃがいも、 ハヤシルウ	米油	650 25.4 20.7 2.2	811 31.9 26.6 2.9	根菜類
20月 20日		○	♪世界の料理を味わおう：中華 えび入りさくらしゅうまい パンパンジーサラダ 担々麺かけ汁	さくらしゅうまい、 サラダキン、 大豆、豚ひき肉、 みそ	牛乳	にんじん、にら	豆もやし、きゅうり、 はくさい、 たけのこ、さくらげ、 ねぎ	中華めん、 はるさめ、 でんぶん	ねりごま、 白すりごま	648 29.9 21.6 3.8	879 40.0 26.7 5.1	芋類
21月 21日	ごはん	○	♪教科と関連献立：小6家庭科 ますの塩焼き さんびらごぼう きのこの汁	ますの塩焼き、 ぶた肉、 とうふ、油あげ みそ	牛乳	にんじん	ごぼう、つきこん、 えだまめ、しめじ、 干ししいたけ、 なめこ、 えのきだけ、だいこん、 まいたけ、ねぎ	ごはん、三温糖、 さといも	米油、 白いりごま	560 29.9 15.9 2.2	674 36.1 18.1 2.7	緑黄色野菜
22月 22日	10g減量 コッペパン	○	♪世界の料理を味わおう：フランス 鶏肉のマスタード焼き 大根のラバ パンパンキンポタージュ ☆お米のムース	鶏肉のマスタード 焼き、ベーコン	牛乳、 生クリーム	にんじん、 かぼちゃ	だいこん、きゅうり、 たまねぎ、 マッシュルーム	コッペパン、三温糖、 クリームポタージュ、 ホワイトルウ	米油	641 25.6 27.3 2.6	751 30.2 31.1 3.2	豆・豆製品
23月 23日	ごはん 中のみ：カルシウムごはん	○	♪お話献立：「もやし」 たまごのスープ くだもの(せとか)	牛肉、 とり肉、 たまご	牛乳、 わかめ	にんじん、 ほうれん草、 こねぎ	豆もやし、 もやし、 はくさい、 えのきだけ、 せとか	ごはん、三温糖、 じゃがいも、 でんぶん	米油、 ごま油、 白いりごま	563 24.5 19.7 2.1	681 29.0 22.6 2.3	根菜類
24月 24日	ごはん 中のみ： 幸運に勝つ！献立	○	♪幸運に勝つ！献立 県産チキン勝つ！ソースかけ 幸運れんこんサラダ 志望校入校！いりご味噌汁	チキンカツ、ツナ、 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、コーン、 れんこん、だいこん、 えのきだけ、ねぎ	ごはん、三温糖、 じゃがいも、 キットカット	米油、 白いりごま、 ごま油	666 23.8 25.0 1.8	797 27.9 28.8 2.1	くだもの

☆学校直送 4日:ヨーグルト 10日:納豆 13日:チョコクレープ 18日:小学生・豆乳パンナコッタはちみつレモンソース 中学生・ティラミス 25日:お米のムース

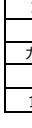
1年の幸福を願う「節分」の行事



立春の前に当たる部分には、古くから、豆まさきをしたり、ヒライギワシ（ヒライガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を趕ぐ「鬼（邪氣）」を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。給食ではいわしの生姜煮、大豆を炒った福豆を提供します。豆まさきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願っています。



みんな見てね～♪



You Tubeで見たい動画の欄で見ることができます！



立春の前に当たる部分には、古くから、豆まさきをしたり、ヒライギワシ（ヒライガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を趕ぐ「鬼（邪氣）」を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。給食ではいわしの生姜煮、大豆を炒った福豆を提供します。豆まさきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願っています。

今月の栄養価	(小)基準	(少)実績値	(中)基準	(大)実績値
エネルギー(kcal)	650	609	830	758
たんぱく質(g)	21.1~32.5	25.3	28.0~41.5	31.1
脂質(g)	14.4~21.6	20.4	18.4~27.7	24.6
カルシウム(mg)	350	380	450	451
鉄分(mg)	3.0	3.8	4.0	4.8
食塩相当量(g)	2.0	2.3	2.5	3.0