

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！



今月のめあて
食事と健康について知ろう

福島市南部学校給食センター

日曜	主食  添加物	牛乳	主菜 副菜 汁物・煮物 	 火をつくる	 体の調子をととのえる	 食や力のもとになる	小学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	中学校	家庭で補ってほしい食品			
2月	ごはん 中のみ: カルシウムごはん	○	 ト 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	生乳, 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, えのきたけ, 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火	ごはん 節分豆	○	 ♪ 節分献立 ♪ いわしの生姜煮 うち豆とひじきの炒め煮 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	生乳, ひじき	にんじん, ほうれん草 干ししいたけ, つきこん, えのきたけ	ごはん, 三温糖, でんぶ	米油	591 27.8 19.4 2.1	787 38.3 25.1 2.8	芋類	
4水	きなこ揚げパン 蓬菜小 立子山小 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	きな粉, ツナ, ぶた肉	生乳, 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	コッパパン, 三温糖, シュガーパウダー, じゃがいも	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
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♪												
	コッパパン		 ♪ 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	ツナ, ぶた肉	生乳, 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	コッパパン, 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	
5木	ごはん	○	 ♪ リクエスト献立:蓬菜中 ♪ 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	生乳, すき昆布	にんじん, トマト	キャベツ, 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
6金	ソフト麺 中のみ: 小魚&種実	○	 ♪ カレーうどんを食べよう ♪ 味噌汁でたまご 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	生乳, 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, 干ししいたけ, ねぎ	ソフトめん, カレールウ, でんぶ	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
9月	ごはん 中のみ: カルシウムごはん 味噌汁のり	○	 ♪ ふくしま健康応援メニュー ♪ チャプチェ にらのおたまけんと くだもの(しらぬい)	牛肉, ぶた肉, とうふ, みそ	生乳, 味噌汁のり	にんじん, ピーマン, トマト, にら	たまねぎ, キャベツ, さくらげ, はくさい, えのきたけ, 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
10火	ごはん  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	生乳, 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
12木	ごはん	○	 ♪ 豊臣兄弟! 献立 ♪ 名古屋味噌カツ 大和真菜(小松菜)とちくわの和え物 奈良のつべ汁	とんかつ, 八丁味噌, ちくわ, とり肉, ミニ絹揚げ	生乳	こまつな, にんじん	もやし, キャベツ, 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, さといも	米油	581 24.4 17.4 2.2	705 28.7 20.0 2.7	海藻類
13金	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トソース 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	生乳	トマト, ブロッコリー, にんじん, パセリ	たまねぎ, セロリ, キャベツ	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
16月	ごはん 中のみ: ひじき佃煮	○	 ♪ だいふくふくしま特別献立 ♪ わらじつくね ひき菜炒り 五目かす汁	つくね, しめじ, 油揚げ, さつま揚げ, とうふ, みそ	生乳, 中のみ: ひじき	にんじん, だいこん, 菜, 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	538 22.8 15.7 2.3	666 27.4 17.9 3.1	きのこ類
17火	ごはん  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	生乳, 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, 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水	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	生乳	ピーマン, にんじん, トマト	キャベツ, 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木	麦ごはん 中のみ:チーズ	○	 ♪ 世界の料理を味わおう:イギリス ♪ 豆とブロッコリーのサラダ ハッシュドビーフ いちご2粒	黄大豆, 青大豆 手亡 金時, 県産牛肉	生乳, 生クリーム 中のみ: チーズ	ブロッコリー, にんじん, グリーンピース, 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金	中華麺	○	 ♪ 世界の料理を味わおう:中華 ♪ えびりさくらしゅうまい パンパン汁サラダ 担々麺かけ汁	さくらしゅうまい, サラダチキン, 大豆, 豚ひき肉, みそ	生乳	にんじん, にら	豆もやし, きゅうり, はくさい, もやし, たけのこ, さくらげ, ねぎ	中華めん, はるさめ, でんぶ	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
24火	ごはん	○	 ♪ 教科と関連献立:小家庭科 ♪ ますの塩焼き きんぴらごぼう きのこ汁	ますの塩焼き, ぶた肉, とうふ, 油あげ, みそ	生乳	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, えのきたけ, 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
25水	10g減量 コッパパン	○	 ♪ 世界の料理を味わおう:フランス ♪ 鶏肉のマスタード焼き 大根のラベ パンブキンポタージュ ☆お米のムース	鶏肉のマスタード 焼き, ベーコン	生乳, 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	コッパパン, 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
26木	ごはん 中のみ:カルシウムごはん のりふりかけ	○	 □ お話献立:「もやし」 □ ビビンバの具 たまごのスープ くだもの(せとか)	牛肉, とり肉, たまご	生乳, 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, えのきたけ, せとか	ごはん, 三温糖, じゃがいも, でんぶ	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
27金	ごはん きつと勝つ! キットカット	○	 ♪ 受験に勝つ! 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! いりこ味噌汁	チキンカツ, ツナ, とうふ, かえり煮干し, みそ	生乳, 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, えのきたけ, 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

2月3日 節分

立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ(ヤイカガシ)を玄関に飾ったりして、病氣や災難を起す「鬼(邪気)」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年の幸福を願います。



今月の栄養価	㊦ 基準	㊦ 実績値	㊦ 基準	㊦ 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