

# 2月のこんだてひょう

令和7年度  
西部学校給食センター

日	主食	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		黄のなかま・ 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩摂取量		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	
2月	♪ 適しおの日 ごはん 千切り野菜のみそ汁 鶏肉のマスタード焼き 海藻サラダ	○	油揚げ, みそ, 鶏の マスタード焼き	生乳, わかめ	にんじん, ブロッ コリー	だいこん, ねぎ, ごぼう, 干 しいたけ, たけのこ, と うもろこし, キャベツ	白米, じゃがいも, こんにゃく	ドレッシング	543 21.2 16.5 1.9	648 24.6 18.8 2.2	魚介類
3火	♪ 節分献立 ごはん 打ち豆汁 いわしの梅煮 たくあん和え 節分豆	○	油揚げ, 打豆, かつ お節, いわしの梅 煮, 福豆	生乳	にんじん, ほうれ ん草	はくさい, ねぎ, もやし, た くあん	白米, じゃがいも		582 26.5 17.1 2.6	695 30.9 19.0 3.3	海藻類
4水	ソフトめん 肉みそうどんかけ汁 きつねもち きゃべつの塩昆布和え	○	豚肉, 油揚げ, うず まきなると, みそ, きつねもち	生乳, 塩昆布	にんじん, なら, 小 松菜	はくさい, ねぎ, ごぼう, 干 しいたけ, にんにく, キャベツ	ソフトめん	いりごま	626 27.2 18.3 2.2	803 33.9 20.4 2.7	いも類
5木	ごはん すき焼き 納豆・からし和え いちご (小中2こ)	○	牛肉, 納豆	生乳	にんじん, ほうれ ん草	ごぼう, 干しいたけ, は くさい, えのきだけ, ねぎ, もやし, いちご L	白米, 糸こんにゃ く, 油麩, 三温糖	米油, いりごま	571 23.8 17.4 2.0	696 28.9 20.2 2.7	いも類
6金	♪ 小6中3卒業お祝い献立 コッペパン ブラック&ホワイトチョコ ブロッコリーサラダ さつまいもシチュー	○	きな粉, 鶏肉, ハム	生乳, 生クリー ム	にんじん, ブロッ コリー	とうもろこし, 玉ねぎ, マッシュルーム, グリン ピース	グラニュー糖, コッペパン, チョ コ, さつまいも	ドレッシング, 米 油, ホワイトル ウ, ドレッシング	681 23.2 24.0 1.9	888 29.8 28.5 2.7	海藻類
9月	麦ごはん ハッシュドビーフ イタリアンサラダ さつまいも豆乳プリン	○	牛肉・ハム	生乳	にんじん, トマト	にんにく, セロリー, 玉ね ぎ, マッシュルーム, グリ ンピース, カリフラワー, キャベツ	白米, 麦, じゃがい も, さつまいも豆 乳プリン	米油, ハヤシル ウ, ドレッシング	645 20.4 15.6 2.1	767 24.0 17.5 2.6	魚介類
10火	♪ 和食の日 ごはん 玉ねぎのみそ汁 さば塩焼き いりどり	○	油揚げ, みそ, 鶏モ モ肉, さばの塩焼 き	生乳, 昆布	にんじん, さやい んげん・小松菜	玉ねぎ, ごぼう, たけのこ	白米, じゃがいも, こんにゃく, 三温 糖	米油	628 24.3 24.2 2.1	781 30.3 30.6 2.7	種実類
12木	♪ 大森小6の3児童が考えた献立 ごはん 豆腐のみそ汁 鶏の唐揚げ りっちゃんサラダ	○	とうふ, ハム, 鶏の 唐揚げ	生乳, 昆布	にんじん	えのきだけ, だいこん, ね ぎ, とうもろこし, きゅう り, キャベツ	白米, じゃがいも, 三温糖	米油	566 24.0 17.0 2.0	683 28.6 19.8 2.5	緑黄色野菜
13金	♪ バレンタイン献立 チーズパン コンソメスープ ハンバーグトマトソース グリーンサラダ チョコプリン	○	ベーコン, ハム, ハ ンバーグ	生乳, プロセス チーズ	にんじん, ブロッ コリー, トマト	玉ねぎ, マッシュルーム, キャベツ, とうもろこし, にんにく	コッペパン, じゃ がいも, マカロニ, 三温糖	ドレッシング	751 30.5 26.9 2.7	927 37.1 30.6 3.5	魚介類
2月16日(月)～20日(金)は、「残食計量週間」です。											
16月	♪ ぶくしま健康応援メニュー ごはん ならのトマトキムチスープ ぎょうざ (小1中2こ) チャプチェ	○	豚肉, とうふ, ぎょ うざ	生乳	にんじん, なら, ト マト, ビーマン, 赤 ビーマン, 黄ビーマン	もやし, えのきだけ, 白菜 キムチ, にんにく, たけの こ, 玉ねぎ	白米, はるさめ, 三 温糖	ごま油, 米油	557 20.7 15.9 2.2	711 25.7 20.2 2.7	いも類
17火	♪ 大森小6の1児童が考えた献立 ごはん わかめの味噌汁 鮭塩焼き 五目きんぴら	○	とうふ, 鶏肉, さつ まあげ, 鮭	生乳, わかめ	にんじん	だいこん, ねぎ, ごぼう, 干 しいたけ, えだまめ	白米, じゃがいも, こんにゃく, 三温 糖	米油, いりごま	546 26.4 14.1 2.2	651 31.1 15.7 2.7	緑黄色野菜
18水	♪ かみかみ献立 中華めん タンメンかけ汁 パオズ (小1中2こ) 切干大根のサラダ (中) 小魚ナッツ	○	豚肉, うずら卵, う ずまきなると, チ キン, パオズ,	生乳 (中) 小魚	にんじん, なら	にんにく, キャベツ, もや し, とうもろこし, メンマ, 干しいたけ, ねぎ, 切干 大根, きゅうり	中華めん	ドレッシング, す りごま, (中) アーモン ド	614 28.5 18.2 2.5	883 40.7 24.7 3.5	魚介類
19木	♪ だいすきぶくしまの日 ごはん かす汁 県産とりつくね ひきなすり	○	豚肉, とうふ, 鶏 肉, 凍み豆腐, 油揚 げ, 鶏つくね	生乳	にんじん, せり	はくさい, ねぎ, ごぼう, だ いこん	白米, さといも, 三 温糖	米油	604 25.3 20.5 2.0	730 30.4 24.1 2.4	魚介類
20金	切り目入り丸パン ワンタンスープ えびかつ コーンサラダ タルタルソース	○	豚肉, エビかつ, ロースハム	生乳	にんじん	もやし, ねぎ, 干しいた け, メンマ, キャベツ, きゅ うり, とうもろこし	コッペパン, ワン タン	米油, ドレッシン グ, バックタル タルソース	633 25.8 23.6 2.7	816 32.5 27.6 3.6	海藻類
24火	♪ 大森小6の2児童が考えた献立 ごはん 白菜のみそ汁 いわしの生姜煮 ひじき炒め煮 りんごゼリー	○	油揚げ, 鶏肉, さつ まあげ, いわしの 生姜煮	生乳, ひじき	にんじん	はくさい, えのきだけ, 干 しいたけ, えだまめ, り んごゼリー	白米, さといも, 糸 こんにゃく, 三温 糖	米油	560 22.0 16.0 1.9	671 25.5 18.0 2.1	卵
25水	♪ かみかみ献立 ごはん どさんこ汁 チキンカツ パックソース かみかみごぼうサラダ	○	豚肉, とうふ, み そ, 福島県産チキ ンカツ	生乳	にんじん	にんにく, 玉ねぎ, とうも ろこし, ねぎ, ごぼうサラ ダ, もやし, きゅうり	白米, じゃがいも	バター, ドレッシ ング, ごま, 米油	626 27.4 22.5 1.9	741 32.8 24.8 2.3	魚介類
26木	麦ごはん 牛丼 キムチ和え ヨーグルト	○	牛肉	生乳, 昆布, ヨー グルト	にんじん	しょうが, ごぼう, 玉ねぎ, きゅうり, だいこん, 白菜 キムチ	白米, 麦, 糸こんに ゃく, 三温糖	米油, ごま	635 21.5 20.5 2.2	752 25.0 23.0 2.6	魚介類
27金	黒パン クラムチャウダー キッシュ風オムレツ ポパイサラダ	○	ベーコン, あさり, ハム, キッシュ風 オムレツ	生乳, 脱脂粉乳, 生クリーム	にんじん, パセリ, ほうれん草	玉ねぎ, マッシュルーム, キャベツ, とうもろこし	黒砂糖, コッペパ ン, じゃがいも	ホワイトルウ, ド レッシング	683 26.4 22.2 2.7	903 33.5 27.0 3.8	海藻類

学校直送：5日(木) 納豆・サトー商会 9日(月) さつまいも豆乳プリン・給食会 13日(金) チョコプリン・サトー商会 24日(火) りんごゼリー・給食会  
26日(木) ヨーグルト・給食会

都合により献立の内容を変更する場合があります。  
※ (中) は、中学生のみの提供です。  
※ 2月6日(金) は、小学校6年生と中学校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・ブラック&ホワイトチョコ」になります。

※ 福島市は給食費を1食あたり小学校175円、中学校180円補助しています。  
※ 福島市産食材は太字、福島県産食材には下線が引いてあります。



「適しお」マークは、食塩量が基準値内の日に表示しています。

	今月の平均栄養価			
	小学校		中学校	
	2月予定値	基準値	2月予定値	基準値
エネルギー(kcal)	614	650	764	830
たんぱく質(g)	24.8	21.1~32.5	30.3	27.0~41.5
脂質(g)	19.4	14.4~21.7	22.8	18.4~27.7
カルシウム(mg)	355	350	396	450
食塩相当量(g)	2.2	1.9	2.8	2.4

## 2月のめあて 食と健康について知ろう

