

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, にら, 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 さつまいものシチュー	○	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	♪ ふくしま健康応援メニュー ごはん にらのトマトキムチスープ ぎょうざ (小1こ中2こ) チャプチェ	○	豚肉, とうふ, ぎょ うざ	生乳	にんじん, にら, ト マト, ピーマン, 赤 ピーマン, 黄ピーマン	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こ中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, にら	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	♪ だいすきふくしまの日 ごはん かす汁 県産とりつくね ひきないり	○	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

