

令和7年度 2月 献立表

今月の主題: 寒さに負けない食事をしよう。
食事のほかにも、適度な運動をすること、十分な睡眠をとることを心がけましょう。

福島市
東部学校給食センター

日 曜	献立名 (前半)	牛乳	赤の食品 ～血や肉や 骨になる～ さかな にく たまご まめ類 牛乳 乳製品 小魚 海そう	緑の食品 ～体の調子を整える～ 色のこいやさい 色のうすいやさい さのこ くだもの	黄の食品 ～働く力に なる～ ごはん パン めん いも類 さとう	主な 調味料 油 種実 マヨネーズ 醤油 味噌	エネルギー (kcal)		家庭で 補って欲 しい食品				
							たんぱく質 (g)						
							小	中					
2月	節分こんだて	○	節分には、病気や災難を起こす鬼を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります										
	紫黒米ご飯		牛乳		ご飯, 紫黒米					魚類			
	いわしの生姜煮												
	卯の花炒り		いわし生姜煮 おかか, とりひき 肉, さつまあげ	にんじん	しいたけ, ごぼう, ねぎ だいこん, えのきたけ, ねぎ	米油	しょうゆ						
	打ち豆のみそ汁		油あげ, 打ち豆	にんじん	じゃがいも		みそ						
	節分豆												
3火	冬季オリンピック 応援こんだて	○	2026年の冬季オリンピックはイタリアのミラノで開催されます										
	フォカッチャ		牛乳		フォカッチャ					海藻類			
	アブリコットジャム				アブリコット ジャム								
	ラザーニャ												
	インサラータ・ミスター		サラダチキン	にんじん	キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ		ドレッシング						
	ピーンズポタージュ		ベーコン, とり肉 白花豆ペースト, ミックスピーナツ	牛乳, 脱脂粉 乳	玉ねぎ, マッシュ ルーム	じゃがいも	バター, 生 クリーム	チキンブイヨン, ポタージュルウ					
	パンナコッタ						パンナコッタ						
4水	ふくしま 健康応援メニュー♪	○	ふくしま健康応援メニューは、生活習慣病やフレイルの予防のために考案されました										
	カルシウムご飯		牛乳		ご飯, カルシウム 米					豆類			
	ぶり照り焼き												
	グリーンサラダ		サラダチキン	にんじん	キャベツ, きゅうり		ドレッシング						
	にらのトマトキムチ スープ		ぶた肉, 豆腐	にんじん, にら, 県産トマト	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, 白菜キムチ, えのきだけ	ごま油, イ りごま	ガラスープ, じょうゆ						
5木	アンコールこんだて①	○	四中、岳陽中のアンコールこんだてです♪										
	麦ご飯		牛乳		ご飯, おおむぎ					魚類			
	とりのからあげ					米油							
	豆もやしのナムル			にんじん, ほう れんそう	豆もやし, にんにく	三温糖	いりごま, ごま油	じょうゆ					
	野菜カレー		ぶた肉	にんじん, トマト	にんにく, 玉ねぎ, ごぼ う, ねんこん, チャツネ	じゃがいも	米油, 生クリ ーム	カレーラウ, 中濃 ソース, ガラス ープ					
6金	冷凍パイント	○	冷凍パイント										
	ソフトめん		牛乳		ソフトめん					いも類			
	きつねもち				きつねもち								
	大根のりサラダ		刻みのり	にんじん	だいこん, きゅうり, む き枝豆		ドレッシング						
9月	肉みそうどんかけ汁	○	ぶた肉, うずな ると	にんじん	ごぼう, しいたけ, しめ じ, えのきだけ, ねぎ			しょうゆ, みそ, みそ ソース, ラーメンソース, み そ味噌, ねんこん味噌		海藻類			
	カレーピラフ		牛乳		ご飯			カレーピラフの 素					
	とりのマスタード焼き												
	こんにゃくサラダ		サラダチキン	にんじん	キャベツ, きゅうり	サラダ用こん にゃく	ドレッシング						
10火	かぼちゃポタージュ	○	ベーコン	牛乳	にんじん, 西洋か ぼちゃ, かぼちゃ ペースト	玉ねぎ, マッシュ ルーム	じゃがいも	生クリーム	ポタージュルウ	魚類			
	アンコールこんだて②		月輪小のアンコールこんだてです♪										
	麦ご飯		牛乳		ご飯								
	からあげレモンソース		とりのからあ げ										
	りっちゃんサラダ		ロースハム, か づくお節	すき昆布	にんじん	レモン果汁	三温糖	米油	じょうゆ	魚類			
	とん汁		ぶた肉, とうふ	こんぶ	にんじん	きゅうり, キャベツ, コ ーン	三温糖	米油	米酢				
12木	クレープ				だいこん, ねぎ, ごぼ う	里芋, つきこん にゃく		みそ					
	パンナコッタ	○			クレープ								
	5日 (木) 冷凍パイント												
	10日 (火) クレープ、12日 (木) チョコプリン												
	16日 (月) ケーキ、19日 (火) ヨーグルト、27日 (金) いよかんゼリー		建国記念日										
	バレンタインこんだて		♥2月14日のバレンタインは、愛や感謝を伝える日として世界中で祝われる記念日です♥										
	バターパン		牛乳		バターパン								
12木	ハート型ハンバーグ デミグラスソース	○	ハート型ハン バーグ	県産トマト	はちみつ					果物			
	かみかみサラダ		ツナ	茎わかめ	もやし, きゅうり, レモン 果汁, むき枝豆		いりごま	ドレッシング					
	ミネストローネ		ベーコン, 県産 大豆	にんじん, トマト	にんにく, 玉ねぎ	じゃがいも, ジ エルマカロニ	オリーブ油	ケチャップ, コ ンソメ					
	チョコプリン					チョコプリン							

◎福島市は給食費を1食あたり小学生175円、中学生180円補助しています。

◎都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

◎下線は県内産、太字は市内産の予定です。

◎業者から学校へ直接配送になるもの

3日 (火) パンナコッタ、5日 (木) 冷凍パイント

◎塩分量が小・中ともに基準以下の中には

10日 (月) クレープ、12日 (木) チョコプリン

「適しおマーク」がついています。
献立表には、料理ごとの材料のほか、家庭で補ってほしい
食品を載せてあります。ご家庭での朝食や夕食づくりにご活用
ください。



今月1日あたりの平均栄養価 《 》内は基準値				
区分	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)
小学校	653《650》	26.1《21~32.5》	20.3《14.4~21.7》	381《350》
中学校	775《830》	30.5《27~41.5》	23.3《18.4~27.7》	417《450》

令和7年度 2月 献立表

福島市
東部学校給食センター

日 曜	献立名(後 半)	牛乳	赤の食品 ～肉や骨にある～	緑の食品 ～体の調子を整える～	黄の食品 ～働く力に なる～	主な 調味料	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)	家庭で 補って欲 しい食品
			さかな にく まめ類	牛乳 乳製品 小魚 海そう	色のこいやさい					
13 金	かみかみこんだて	○			よくかむことで、脳が活性化されて集中力が向上します					
	カルシウムご飯		牛乳		ご飯,カルシウム米					
	さばのみぞ煮		さばのみぞ煮							
	ひじきの炒め煮		県産大豆,さつまあげ	芽ひじき	にんじん むき枝豆,しいたけ,切干大根	三温糖	米油	しょうゆ		
	凍み豆腐入りみそ汁		ぶた肉,真豆腐,油あげ,打ち豆		にんじん ごぼう,ねぎ	じゃがいも		みそ		
	カレーパリッシュ		カレーパリッシュ							
16 月	アンコールこんだて③	○			二中のアンコールこんだてです♪					
	麦ご飯		牛乳		ご飯,おおむぎ					
	ぶたのみぞ焼き		ぶたのみぞ焼き							
	ごまあえ			ほうれんそう,にんじん もやし	三温糖	すりごま,ねりごま	しょうゆ			
	とん汁		ぶた肉,とうふ	こんぶ にんじん だいこん,ねぎ,ごぼう	里芋,つきこんにゃく		みそ			
	ケーキ				ケーキ					
17 火	切り目入りパン	○	牛乳		切り目入り丸パン					
	ハムチーズサンドフライ					米油				
	かぼちゃサラダ		角切りチーズ	かぼちゃサラダ,にんじん 玉ねぎ,きゅうり		マヨネーズ	米酢			
	コンソメジュリアン		ベーコン	にんじん キャベツ,玉ねぎ,しめじ	じゃがいも		コンソメ,しょうゆ			
18 水	だいすきふくしまの日	○			信夫三山暁まいりこんだてです♪					
	ご飯		牛乳		ご飯					
	とりつくね みそだれ		とりつくね		三温糖,でんぶん		みそ,しょうゆ			
	ひきな炒り		凍豆腐	にんじん,糸みつば	だいこん	三温糖	米油	しょうゆ		
	あったか粒汁		とり肉,とうふ,油あげ	にんじん ごぼう,だいこん,えのきだけ,ねぎ	じゃがいも		酒粕,みそ			
19 木	麦ご飯	○	牛乳		ご飯,おおむぎ					
	海藻サラダ		ツナ	海藻ミックス	にんじん だいこん,きゅうり		ドレッシング			
	ピーフハヤシ		ぎゅう肉	にんじん,グリンピース,トマト	ゼロリー,にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム	じゃがいも	米油,生クリーム	ハヤシソース,ミミグラスソース		
	オーガニックヨーグルト					ヨーグルト				
20 金	中華ソフトめん	○	牛乳		中華ソフトめん					
	もち米肉団子(1人2個ずつ)		もち米肉団子							
	春雨サラダ		中華くらげ	にんじん もやし,きゅうり	春雨		ドレッシング			
	タンメンかけ汁		ぶた肉,うずら卵	にら,にんじん もやし,メンマ,ねぎ,きくらげ,にんにく,しょうが,さといたけ,カーネルコーン			ガラスープ,塩ラーメンスープ,しょうゆ			
24 火	カルシウムご飯	○	牛乳		ご飯,カルシウム米					
	ステーキ		ぎゅう肉		オニオソソテー,にんにく,三温糖		しょうゆ			
	オニオソソース		サラダチキン	ほうれん草,にんじん キャベツ,コーン			ドレッシング			
	ほうれん草サラダ		とり肉,とうふ	わかめ にんじん,チンゲンサイ	しいたけ,ねぎ,たけのこ	じゃがいも	ガラスープ,しょうゆ			
25 水	アンコールこんだて④	○			南向台小のアンコールこんだてです♪					
	わかめご飯		わかめご飯の素,牛乳		ご飯					
	チーズインパン		チーズインパン							
	バーグ		ロースハム,かづお節	すき昆布	にんじん きゅうり,キャベツ,コーン	三温糖	米油	米酢		
	りっちゃんサラダ		ベーコン	にんじん 玉ねぎ,キャベツ		じゃがいも,カット		ガラスープ,しょうゆ		
	ABCスープ					ミルメーク				
26 木	ミルメーク ココア		牛乳							
	黒コッペパン		鮭		コッペパン,黒砂糖					
	鮭とポテトのグラタン		チーズ	ほうれんそう						
	ポパイサラダ		ロースハム	ほうれんそう きゅうり,キャベツ,むき枝豆,にんにく,玉ねぎ,クリームコーン,カーネルコーン,マッシュルーム	三温糖	米油	米酢,しょうゆ			
	コーンポタージュ		ベーコン	生乳,脱脂粉乳	にんじん じゃがいも	バター,生クリーム	バター,生クリーム,チキンブイヨン			
27 金	受験応援こんだて	○			いつも頑張っている皆さんへ。応援しています!					
	ご飯		牛乳		ご飯					
	メンチ勝(カツ)		県産メンチカツ							
	幸運(コーン)サラダ		サラダチキン	にんじん キャベツ,コーン,カリフラワー			ドレッシング			
	あさりのすまし汁		とうふ,あさり,花なると	にんじん しいたけ,ねぎ,えのき	里芋		しょうゆ			
	いい予感(いよかん)ゼリー				いよかんゼリー					

ブロッコリーのヒミツ

