

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、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～ 	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)		家庭で補って欲しい食品			
			さかな にく たまご まめ類	牛乳 小乳 乳製品 海そう	色のこいやさい	色のうすいやさいのこ くだもの	ごはん パンめん いたも類 さとう	油 種実 マヨネーズ		たんぱく質 (g)	塩分 (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							609 26.5 2.0	728 31.0 2.3	魚類
	紫黒米ご飯	牛乳			ご飯、紫黒米							
	いわしの生姜煮	いわし生姜煮										
	卵の花炒り	おから、とりひき玉、さつまあげ	にんじん	しいたけ、ごぼう、ねぎ	糸こんにゃく、三温糖	米油	しょうゆ					
	打ち豆のみそ汁	油あげ、打ち豆	にんじん	だいこん、えのきたけ、はくさい、ねぎ	じゃがいも		みそ					
	節分豆	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							645 24.6 3.0	700 27.2 3.2	海藻類
	フォカッチャ	牛乳			フォカッチャ							
	アプリコットジャム				アプリコットジャム							
	ラザーニャ	ラザーニャ										
	インサラータ・ミスタ	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					
	ビーンズポタージュ	ベーコン、とり肉、白花生ペースト、ミックスビーンズ	牛乳、脱脂粉乳	にんじん	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、ポタージュルー				
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							629 28.2 1.5	753 33.4 1.8	豆類
	カルシウムご飯	牛乳			ご飯、カルシウム米							
	ぶり照り焼き	ぶり照り焼き										
	グリーンサラダ	サラダチキン	ブロッコリー、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、えのきたけ		ごま油、いりごま	ガラスープ、しょうゆ					
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♪							695 25.6 2.2	839 30.3 2.8	魚類
	麦ご飯	牛乳			ご飯、おおむぎ							
	とりのからあげ	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	しょうゆ					
	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、れんこん、チャツネ	じゃがいも	米油、生クリーム	カレールー、中濃ソース、ガラスープ					
	冷凍パイン			冷凍パイン								
6金	ソフトめん	牛乳			ソフトめん			669 29.4 4.3	785 34.6 5.3	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					
	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、えのきたけ、ねぎ			しょうゆ、みそ、みそラーメンスープの素、輪切り唐辛子					
9月	カレーピラフ	牛乳			ご飯		カレーピラフの素	645 23.8 2.2	772 28.1 3.1	海藻類		
	とりのマスタード焼き	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					
	かぼちゃポタージュ	ベーコン	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	ポタージュルー					
10火	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♪							707 28.8 2.4	834 33.8 2.9	魚類
	麦ご飯	牛乳			ご飯、おおむぎ							
	からあげレモンソース	とりのからあげ		レモン果汁	三温糖	米油	しょうゆ					
	りっちゃんサラダ	ローズハム、かつお節	すき昆布	きゅうり、キャベツ、コーン	三温糖	米油	米酢					
	とん汁	ぶた肉、とうふ	こんぶ	だいこん、ねぎ、ごぼう	里芋、つきこんにゃく		みそ					
	クレープ				クレープ							
建国記念日												
12木	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♥							654 24.9 2.8	794 30.5 3.7	果物
	バターパン	牛乳			バターパン							
	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		ケチャップ、中濃ソース、粒マスタード					
	かみかみサラダ	ツナ	茎わかめ	にんじん	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、シエルマカロニ	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。

◎塩分量が小・中ともに基準値以下の日には

◎業者から学校へ直接配送になるもの

「適しおマーク」がついています。

3日(火) パンナコッタ、5日(木) 冷凍パイン

10日(月) 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



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います。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)	食塩 (g)
小学校	653 《650》	26.1 《21～32.5》	20.3 《14.4～21.7》	381 《350》	2.7 《2.0未満》
中学校	775 《830》	30.5 《27～41.5》	23.3 《18.4～27.7》	417 《450》	3.3 《2.5未満》

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 ～血や肉や骨になる～ 	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)		家庭で補って欲しい食品			
			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 きのこ くだもの	ごはん パン めん いも類 さとう	油 種実 マヨネーズ		たんぱく質(g)	塩分(g)	
			小	中								
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						
	さばのみそ煮	○	さばのみそ煮							677	789	
	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	33.7	37.2	
	凍み豆腐入りみそ汁		ふた肉、凍豆腐、油あげ、打ち豆		にんじん	ごぼう、ねぎ	じゃがいも	みそ		2.9	3.2	
	カレーバリッショ		カレーバリッショ									
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、おむぎ						
	ぶたのみそ焼き	○	ぶたのみそ焼き							718	839	
	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		27.1	31.7	
	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		2.2	2.4	
	ケーキ					ケーキ						
17火	切り目入り丸パン		牛乳			切り目入り丸パン						
	ハムチーズサンドフライ	○	ハムチーズサンドフライ				米油			625	786	
	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		22.5	28.0	
	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			3.5	4.1	
18水	だいすきふくしまの日		信夫三山眺まيري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		みそ、しょうゆ		637	741	
	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		27.5	30.4	
	あったか粕汁		とり肉、とうふ、油あげ	にんじん	ごぼう、だいこん、えのきたけ、ねぎ	じゃがいも	酒粕、みそ			2.5	2.9	
19木	麦ご飯		牛乳			ご飯、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		703	822	
	ビーフハヤシ		ぎゅう肉	にんじん、グリーンピース、トマト	セロリ、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、中濃ソース、デミグラスソース		23.6	26.8	
	オーガニックヨーグルト					ヨーグルト				2.5	3.0	
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							620	783	
	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			27.2	34.7	
	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、しいたけ、カーネルコーン		ガラスープ、塩、ラーメンスープ、しょうゆ			3.6	4.9	
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			オニオンソテー、にんにく、しょうが	でんぶ、三温糖	しょうゆ		600	718	
	オニオンソース									25.9	30.4	
	ほうれん草サラダ		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				1.8	2.4	
25水	わかめスープ		とり肉、とうふ	わかめ	しいたけ、ねぎ、たけのこ	じゃがいも	ガラスープ、しょうゆ					
	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						
	チーズインハンバーグ	○	チーズインハンバーグ							639	736	
26木	りっちゃんサラダ		ロースハム、かつお節	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	21.6	24.0	
	ABCスープ		ベーコン		にんじん	玉ねぎ、キャベツ	じゃがいも、マカロニ	ガラスープ、しょうゆ		2.8	3.5	
	ミルメーク ココア					ミルメーク						
	黒コッパパン		牛乳			コッパパン、黒砂糖						
27金	鮭とポテのグラタン	○	鮭	チーズ	ほうれんそう	じゃがいも		ホワイトソース		634	761	
	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	三温糖	米油	米酢、しょうゆ	26.0	30.9	
	コーンポタージュ		ベーコン	牛乳、脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ、クリームコーン、カーネルコーン、マッシュルーム	じゃがいも	バター、生クリーム	ポタージュ、チキンブイヨン	3.9	4.7	
	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！									
27金	ご飯		牛乳			ご飯						
	メンチ勝(カツ)	○	県産メンチカツ				米油			648	770	
	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		21.7	25.6	
	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、えのきたけ	里芋	しょうゆ		1.8	2.3	
	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

さむ きび きせつ
寒さ厳しい季節、
しゅん やさい
旬の野菜でのりきりましょう。

