



令和7年度 2月きゅうしよくこんだて予定表

下線がついている食材は
福島市内産の食材です。



福島大学附属小学校・福島大学附属特別支援学校

<今月の給食のめあて> すききらいしないで食べよう	低学年	すききらいしないでなんでもたべよう
	中学年	食事とけんこうのつながりを考えて、すききらいしないで食べよう
	高学年	食事と健康のつながりを考え、バランスよく食べよう

日 曜日	献立名			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	kcal g g g	黄の仲間 熱や力になる食品	赤の仲間 血や骨や肉をつくる食品	緑の仲間 からだの調子を整える食品	家庭で補って ほしい食品
	主食	牛乳	主菜・副菜・汁物・デザート						
2月	☆ せつぶんこんだて ☆ ごはん	○	いわししょうがに のりしおこうじきんぴら かみなりじる せつぶんまめ(こくとう)	606 26.5 19.2 2.1	kcal g g g	ごはん こんにやく ごまあぶら こめあぶら ごま くらさとう	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく あおりのり とうふ ミートボール かまぼこ だいず	ごぼう にんじん ほししいたけ えだまめ だいこん はくさい こまつな ねぎ	緑黄色野菜
3火	☆ 冬季オリンピック ミラノコレティナ、イタリア料理を味わおう ☆ キャロットパン	○	めばるジェノベーゼやき イタリアンサラダ ミネストローネ	613 18.5 20.1 2.2	kcal g g g	キャロットパン オリーブオイル ドレッシング きびさとう じゃがいも	ぎゅうにゅう めばる ぶたにく ミックスビーンズ	にんじん キャベツ もやし きゅうり とうもろこし たまねぎ トマト パセリ	果物類
4日(水) お弁当の日									
5木	しょくパン	○	ツナサンドのぐ マカロニスープ りんご	643 25.3 23.2 2.1	kcal g g g	しょくパン ノンエッグマヨネーズ オリーブオイル マカロニ	ぎゅうにゅう ツナ とりにく	レモン きゃべつ にんじん きゅうり たまねぎ もやし しめじ こまつな りんご	きのこ類
6日(金) 附属小 うたはともだち お弁当の日									
9月	ごはん ひじきつくだに	○	ごもくまめ しおなべふうスープ	582 17.3 16.7 2.1	kcal g g g	ごはん ごま こんにやく きびさとう	ぎゅうにゅう ひじき とりにく ぶたにく とうふ ミートボール さつまあげ だいず	にんじん ごぼう えだまめ ししいたけ だいこん しめじ えのきだけ はくさい ねぎ	緑黄色野菜
10火	コッペパン チョコ大豆	○	キッシュふうオムレツ コーンサラダ オニオンスープ	632 20.1 18.3 2.2	kcal g g g	コッペパン ドレッシング チョコ大豆 オリーブオイル	ぎゅうにゅう たまご ベーコン 大豆	とうもろこし キャベツ もやし きゅうり にんじん たまねぎ ほうれんそう にんにく しょうが しめじ	魚類
11日(水) 建国記念の日 祝日									
12木	☆ 食育の授業コラボ献立 6年2組 5班 「おいしいから、もりもり食べて、元気になる給食」 ☆ くろパン	○	てりやきチキン ほうれんそうサラダ コーンポタージュ おこめパエリア	674 22.1 18.9 2.1	kcal g g g	くろパン こめあぶら きびさとう シチュールウ なまクリーム おこめパエリア	ぎゅうにゅう とりにく	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん とうもろこし たまねぎ パセリ みかん	魚介類
13金	☆ だいずきふくしまのひ きゅうしよく ~信夫三山 あかつきまいり献立 つくねをわらじに見立てて~ ☆ ごはん	○	はつかけんまいりつくね ひきなまり しみどうふのみそしる	624 25.1 18.3 2.2	kcal g g g	ごはん はつかけんまいり じゃがいも こめあぶら きびさとう こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ しみどうふ こんぶ かつおぶし みそ	だいこん にんじん しいたけ はくさい こまつな ねぎ	果物類
16月	ごはん	○	さばカレーに いそあえ じゃがいものみそしる	588 20.2 20.1 2.2	kcal g g g	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう さばカレーに のり あぶらあげ こんぶ かつおぶし みそ	こまつな にんじん もやし はくさい しめじ	豆類
17火	☆ 食育の授業コラボ献立 6年3組 6班 「冬にぴったり、旬のあったか給食」 ☆ ちゅうかめん	○	ぎょうざ ナムル みそラーメンのスープ いちごクレープ	668 26.3 17.2 2.4	kcal g g g	ちゅうかめん ドレッシング こめあぶら ごま ごまあぶら いちごクレープ	ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたにく みそ	にんじん ほうれんそう もやし だいこん はくさい いら ねぎ とうもろこし いちご	きのこ類
18水	ごはん	○	にくじゃが なっとう ピリからあえ	578 24.3 18.2 2.4	kcal g g g	ごはん じゃがいも こんにやく ごまあぶら ドレッシング ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう	キャベツ もやし きゅうり にんじん たまねぎ ししいたけ いんげん	果物類
19木	☆ 食育の授業コラボ献立 6年1組 2班 「冬にぴったり、ほかほか給食」 ☆ くろパン	○	たらあおりのフライ クラムチャウダー ほうれん草ごまあえ みかんゼリー	689 28.1 22.6 2.3	kcal g g g	ごはん こめあぶら ごま きびさとう じゃがいも シチュールウ ゼリー	ぎゅうにゅう たらあおりのフライ ベーコン あさり	だいこん にんじん しいたけ はくさい こまつな ねぎ みかん	海藻類
20金	☆ おたんじょうお祝い給食 ☆ ピタパン	○	キーマカレー キャベツサラダ アイスだいふく(いちご)	685 24.6 23.6 2.2	kcal g g g	ピタパン こめあぶら きびさとう じゃがいも カレールウ アイスだいふく	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート	キャベツ もやし にんじん とうもろこし たまねぎ パプリカピーマン トマト りんご いちご	魚類
23日(月) 天皇誕生日 振替休日									
24火	うどん	○	けんちんうどん からあげ(2こ) えだまめサラダ	625 24.3 20.4 2.2	kcal g g g	うどん きびさとう こめあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつおぶし こんぶ みそ だいこん	にんじん きゃべつ もやし えだまめ ほししいたけ ごぼう ねぎ だいこん	果物類
25水	ごはん	○	ホイコーロー すいぎょうざスープ ヨーグルト	560 21.3 1.2 2.2	kcal g g g	ごはん ごまあぶら でんぶん きびさとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ぎょうざ ヨーグルト	にんにく しょうが キャベツ もやし たまねぎ ピーマン えのき チンゲンサイ	卵類
26木	しょくパン	○	キャベツメンチ バックソース フレンチサラダ コンソメスープ	625 22 19.4 2.2	kcal g g g	しょくぱん ドレッシング じゃがいも	ぎゅうにゅう メンチカツ	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん はくさい ねぎ もやし	緑黄色野菜
27金	ごはん	○	とりにくごまてりやき おかかあえ さといものみそしる	621 25.2 16.8 2.2	kcal g g g	ごはん ごま こんにやく きびさとう さといも	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし あぶらあげ	こまつな にんじん もやし はくさい しめじ	魚介類

*材料の都合により、献立が変更になる場合がありますので、御了承ください。

*栄養素の基準値(学校給食摂取基準より)：エネルギー 650kcal たんぱく質 21.1~32.5g 脂質 14.4~21.6g 食塩相当量 2.0g未満
イラスト出典:いらすとや