

 <b>2025 2月 こんだて表</b> 本宮方部学校給食センター				赤の食品	緑の食品	黄色の食品	栄養成分	栄養成分	
日	曜	主食	おかず・デザート	牛乳	 血や肉や骨となる	 体の調子を整える	 熱や力となる	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 mg 小学校	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 mg 中学校
3	月	 ごはん	【節分献立】 いわしの梅煮 大豆入りおひたし だまこ汁 福豆	 牛乳	いわし梅煮 大豆 鶏肉 福豆	ほうれん草 キャベツ ★にんじん だいこん ★ねぎ まいたけ ぶなしめじ せり ☆こんにやく ごぼう	米 強化米 三温糖 ごま だまこ餅 ごま油	617 28.7 20.0 2.1	731 33.3 22.1 2.4
4	火	 マッシュルーム 入り豚丼	わかめスープ いちごゼリー	 牛乳	豚肉 木綿豆腐 わかめ	にんじん 玉葱 マッシュルーム ほうれんそう ねぎ だけのこ ☆こんにやく	米 強化米 油 三温糖 ごま イチゴゼリー	550 24.1 15.3 2.2	651 27.9 16.8 2.5
5	水	 ごはん	鯖の醤油こじ焼き 筑前煮 白菜と厚揚げのみそ汁	 牛乳	鶏肉 絹厚揚げ ☆みそ さわら	ごぼう ★にんじん れんこん 干し椎茸 さやえんどう ★はくさい ★ねぎ ☆こんにやく	米 強化米 さとimoto 三温糖 じゃがいも	563 26.7 16.1 1.8	672 31.7 18.0 2.2
6	木	 ミートソース	ほうれん草サラダ しらぬい	 牛乳	豚肉 チーズ ロースハム	玉葱 ★にんじん パセリ マッシュルーム トマト ほうれん草 キャベツ しらぬい	ソフト麺 油 三温糖 ハヤシルウ	657 28.0 23.2 4.1	745 31.8 26.1 4.8
7	金	 ごはん	白身魚フライ ひじきの炒り煮 芋汁	 牛乳	白身魚 ひじき 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 ☆みそ	ごぼう ★にんじん れんこん こまつな だいこん ★ねぎ ☆こんにやく えだまめ ぶなしめじ	米 強化米 油 三温糖 さつまいも さとimoto ウスターソース	655 27.1 20.1 2.9	780 31.4 22.9 3.4
10	月	 オムライス	ふわとろたまご キャベツのサラダ ポトフ	 牛乳	ツナ 鶏肉 たまご ウィンナー	こまつな キャベツ ★にんじん とうもろこし だいこん ★はくさい ぶなしめじ ブロッコリー 玉葱 トマト	米 強化米 油 青しそドレッシング	684 22.2 19.4 2.7	701 25.5 21.7 3.5
11	火	<b>建国記念日</b>							
12	水	 ごはん	さんま甘露煮 こんにやくのみそ炒め みぞれ汁	 牛乳	さんま ☆豚肉 ★みそ ☆鶏肉	★にんじん れんこん 干し椎茸 えのきだけ だいこん ☆こんにやく ★ねぎ ごぼう	米 強化米 米ぬか油 三温糖	624 26.2 16.6 2.9	725 30.8 18.7 3.4
13	木	 ごはん	イカかつ 春雨の炒めもの キムチチゲスープ	 牛乳	☆鶏肉 ☆豚肉 木綿豆腐 イカ	★にんじん キャベツ 青ピーマン だいこん なら ★ねぎ もやし ★はくさい 白菜キムチ エリンギ	米 強化米 米ぬか油 はるさめ 三温糖 ごま油	598 21.4 19.4 1.9	699 25.7 23.3 2.1
14	金	 ごはん	【バレンタイン献立】 ハンバーグワインソースがけ ブロッコリーチーズあえ 根菜のミネストローネ チョコクレープ	 牛乳	ハンバーグ ベーコン チーズ ミックスビーンズ	ブロッコリー キャベツ ★にんじん だいこん れんこん ぶなしめじ トマト	米 強化米 三温糖 クルトン 油 チョコクレープ 中濃ソース 赤ワイン	703 29.7 26.1 1.9	826 34.6 28.9 2.1
17	月	 ごはん	納豆 納豆の具 茎わかめの炒めもの ほうとう汁	 牛乳	納豆 茎わかめ ☆豚肉 ☆鶏肉 油揚げ ★みそ	白菜キムチ たくあん ★にんじん さやいんげん はくさい だいこん 干し椎茸 ☆こんにやく ★ねぎ	米 強化米 ごま油 こんにやく 三温糖 ほうとう麺	634 29.2 19.0 2.2	767 34.4 21.8 2.7
18	火	 ツナごはん	ミートボールの甘酢煮 かき玉汁 オレンジ	 牛乳	ツナ ミートボール ベーコン たまご	★にんじん グリンピース 玉葱 たけのこ トマト ピーマン だいこん キャベツ オレンジ エリンギ	米 強化米 三温糖 油 かたくり粉	681 30.3 25.8 2.9	812 35.4 29.2 3.6
19	水	 ごはん	ほっけの塩焼き 油麩の煮物 冬野菜のみそ汁	 牛乳	ほっけ ☆豚肉 ★みそ わかめ	干し椎茸 ★にんじん さやいんげん ★はくさい だいこん ぶなしめじ	米 強化米 じゃがいも 仙台麩 三温糖	540 25.6 14.3 3.1	647 30.3 15.9 3.9
20	木	 ホーク&ビーンズ カレーライス	海藻サラダ ヨーグルト	 牛乳	☆豚肉 ミックスビーンズ 脱脂粉乳 海藻サラダ ロースハム ヨーグルト	★にんじん 玉葱 グリンピース きゅうり キャベツ トマト	米 強化米 油 じゃがいも カレールウ ウスターソース 香味たまねぎドレッシング	657 24.5 19.4 2.8	796 29.0 21.9 3.5
21	金	 ごはん	ぶりの照り焼き 五目きんぴら ゆばのみそ汁	 牛乳	ぶり さつま揚げ ☆鶏肉 ゆば	★にんじん ねぎ れんこん ごぼう えだまめ ほうれんそう えのきだけ	米 強化米 三温糖 じゃがいも	600 29.3 19.4 2.1	721 34.5 22.3 2.6
24	月	<b>振替休日</b>							
25	火	 ごはん	だしまたまご 野菜のスタミナ炒め 豚汁	 牛乳	鶏肉 豚肉 木綿豆腐 ★みそ たまご	もやし なら ごぼう キャベツ ★にんじん だいこん ★ねぎ ☆こんにやく エリンギ	米 強化米 ごま油 さとimoto	665 26.4 18.6 2.1	698 30.8 21.0 2.7
26	水	 ごはん	さばのごまこしょう焼き 白菜のゆかりあえ なめことみつばのみそ汁	 牛乳	さば 木綿豆腐 ★みそ	こまつな ★はくさい ★にんじん ☆なめこ みつば ゆかり	米 強化米 ごま じゃがいも	590 27.3 18.5 2.1	660 32.2 21.3 2.7
27	木	 ごはん	ポークハムカツ チンゲン菜のソテー あさりのチャウダー	 牛乳	ウィンナー あさり ベーコン 生クリーム ハムカツ	★にんじん キャベツ チンゲンツアイ 玉葱 エリンギ パセリ	米 強化米 油 バター じゃがいも オイスターソース	651 20.2 23.3 2.3	733 22.9 25.9 2.6
28	金	 食パン	【本宮市記念日献立】 ローストビーフ(2枚) コロネーションサラダ スコッチクロス まゆみちゃん&たまちゃんりんごゼリー いちごジャム	 牛乳	☆鶏肉 ローストビーフ	ブロッコリー ★にんじん キャベツ きゅうり セロリ 玉葱 とうもろこし 小松菜	食パン じゃがいも レンズ豆 りんごゼリー 大麦 小麦 カレー粉 いちごジャム 赤白ワイン エッグフリーマヨネーズ	634 26.6 26.2 2.9	712 30.4 29.8 3.3

\*給食の食材の都合により、献立内容及び食材の一部を変更する場合がありますので、ご了承ください。

★=地元産食材 ☆=福島県産の食材  
米=地元産 牛乳=福島県産