

日 曜	こんだて名		主な食品とほたらき						調味料など 添加物	給食栄養価		
			血や肉・骨を作る		からだの調子をよくする		熱や力になる			小学校(高)	中学校	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2月	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳		牛乳		米		醤油 食塩 ポークブイオン	エネルギー(kcal)	664	744
	主菜	はるま 春巻き	豚肉	にんじん	玉ねぎ キャベツ しょうが ししいたけ	片栗粉 小麦粉 春雨 米粉 砂糖	ショートニング 豚脂 大豆油 植物油	たんぱく質(g)		21.3	23.3	
	副菜	にくだんごすぶた 肉団子酢豚	肉団子(鶏肉)	にんじん パプリカ	玉ねぎ たけのこ ししいたけ (パインアップル)	砂糖 片栗粉 肉団子(パン粉)	サラダ油	脂質(g)		18.4	21.3	
	汁物	ワンタンスープ	鶏肉 なた	寒天	にんじん チンゲン菜	もやし ししいたけ	ワンタン(小麦粉)	食塩相当量(g)		2.1	2.3	

もやしは、日本で最も古い薬草の本で紹介されていて、昔は薬として使われていたそうです。

節 分 給 食

3火	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳		米		米		みりん 醤油	エネルギー(kcal)	721	766
	主菜	いわしのレモン煮	いわし		レモン	砂糖 米粉		たんぱく質(g)		33.8	35.3	
	副菜	たくげんに 筑前煮	鶏肉 生揚げ	にんじん	ごぼう れんこん ししいたけ こんにゃく グリンピース	砂糖	サラダ油	脂質(g)		20.7	21.4	
	汁物	わかめのみそ汁	油揚げ みそ	わかめ	にんじん	えのきだけ ねぎ	じゃがいも	食塩相当量(g)		2.6	2.8	
その他	せつぶんまめこくうふくまめ 節分豆(黒糖福豆)	大豆				黒糖 もち米 でん粉						

節分は「季節の分かれ目」とされ、立春の前日が節分になります。昔、節分には、悪いもの(鬼)が入ると考えられ、追い払うために豆をまいたと言われています。

待浜小リクエスト献立「洋風SP」

4水	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳		米		米		食塩 チキンブイオン コンソメ デミグラスソース 中濃ソース ケチャップ	エネルギー(kcal)	758	809
	主菜	ハンバーグきのこソース	豚肉 鶏肉		玉ねぎ しめじ えのきだけ	砂糖	バター	たんぱく質(g)		23.9	24.9	
	副菜	マカロニサラダ		にんじん	きゅうり 玉ねぎ とうもろこし	マカロニ(小麦粉) 砂糖		脂質(g)		22.7	23.5	
	汁物	ポトフ	ウインナー	にんじん ブロッコリー	大根 玉ねぎ	じゃがいも		食塩相当量(g)		2.5	2.5	
その他	みかん				みかん							

今日は待浜小のリクエスト献立です。野菜で色どりを加えて、ビタミンCを、ハンバーグでたんぱく質をとれるようにし、ポトフで塩分を少なめにしました。全体的に洋風にしました。

5木	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳		米		米		醤油 食塩 オイスターソース	エネルギー(kcal)	678	722
	主菜	はつきんとん 白金豚シューマイ(2個)	豚肉		玉ねぎ しょうが	片栗粉 砂糖 小麦粉	ねぎ油	たんぱく質(g)		25.8	27.2	
	副菜	ナムル		わかめ 寒天	にんじん	キャベツ きゅうり 切干大根	砂糖	ごま油 ごま		脂質(g)	17.9	18.6
	汁物	たんたんふう 坦々風スープ	豚肉 大豆 豆腐 みそ	チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ ししいたけ とうもろこし にんにく	片栗粉		食塩相当量(g)		2.6	2.9	

ナムルの「ナ」は野菜の「野」、「ムル」は「物」という意味があります。ナムルとは野菜や山菜等のこと、またはそれらをゆでて味付けした料理のことを指します。

ミラノ・コルティナ2026冬季オリンピック

6金	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳		米		米		シチューフレーク 胡椒	エネルギー(kcal)	742	794
	主菜	とりにく 鶏肉のクリーム煮	鶏肉	牛乳	バセリ 玉ねぎ えのきだけ			たんぱく質(g)		25.5	26.7	
	副菜	インサラータ・ミスタ(ミックスサラダ)		ブロッコリー パプリカ	キャベツ きゅうり	砂糖	オリーブオイル	脂質(g)		24.1	25.0	
	汁物	ミネストローネ	ウインナー 大豆	にんじん トマト	玉ねぎ にんにく	じゃがいも マカロニ(小麦粉)	オリーブオイル	食塩相当量(g)		2.0	2.0	
その他	パンナコッタ風デザート	豆乳			みかん果汁	水あめ 砂糖						

インサラータ・ミスタとは、イタリア語で「ミックスサラダ」という意味です。いろいろな野菜を合わせて、肉料理と一緒にたっぷりのインサラータ・ミスタを食べるそうです。

非常食給食

9月	主食・飲み物	きゅうり 軟給カレー 牛乳	牛乳		米		米		カレーパウダー 食塩	エネルギー(kcal)	712	715
	主菜	チキンナゲット(2個)	鶏肉	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ とうもろこし しめじ	米 じゃがいも 植物油	たんぱく質(g)		21.1	21.6	
	副菜	かい 海そうらだ	大豆	わかめ きわかめ 赤つのまのり ふりのり 白とさかのり	にんじん	もやし キャベツ きゅうり		脂質(g)		36.4	36.4	
	その他	ひとくちようかん 一口羊羹	小豆	寒天				食塩相当量(g)		2.9	2.9	

非常食は、気持ちが落ち着かない状態での食事となります。食べなれたものを食べることは、気持ちの安定にもつながります。非常食は食べる経験や口に合うものを探すことが大切です。

ふれあい給食「ほうれんどう」

10火	主食・飲み物	コッパン 牛乳	牛乳		米		米		食塩	エネルギー(kcal)	717	771
	主菜	さけ 鮭フライ	鮭	牛乳	脱脂粉乳	小麦粉 砂糖	ショートニング	たんぱく質(g)		31.9	34.3	
	副菜	はなやさい 花野菜サラダ		ブロッコリー にんじん	カリフラワー 切干大根 キャベツ	砂糖	サラダ油	脂質(g)		25.2	26.6	
	汁物	かんじ 寒締めほうれんどうのクリームシチュー	鶏肉	牛乳	ほうれんどう	玉ねぎ ししいたけ	じゃがいも	食塩相当量(g)		2.8	3.1	
その他	りんごジャム				りんご	水あめ 砂糖						

寒締めほうれんどうは、寒さの中で育ちます。葉が大きく、緑が濃く、軸がしっかりとしたものから栄養価が高く、甘みがあります。今日はクリームシチューで味わいましょう。

久慈小6-2リクエスト献立「小学生の夢」

12木	主食・飲み物	わかめごはん ジョア(マスカット)	わかめ 脱脂粉乳		マスカット果汁		米 砂糖 水あめ		食塩	エネルギー(kcal)	675	724
	主菜	ハムカツ	鶏肉			じゃがいも 米粉 砂糖	大豆油	たんぱく質(g)		22.5	23.8	
	副菜	れいめんふう 冷麺風サラダ		にんじん	きゅうり もやし 白菜キムチ	春雨		脂質(g)		11.3	11.6	
	汁物	みそ 味噌ラーメン	鶏肉	にら	とうもろこし キャベツ 玉ねぎ	ラーメン	(ごま)	食塩相当量(g)		2.9	3.3	

今日は久慈小6-2のリクエスト献立です。ほぼ全員がおいしい給食を食べることができると人気のあるメニューを組み合わせた「小学生の夢」献立です。

13金	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳		米		米		醤油	エネルギー(kcal)	763	833
	主菜	いわしの梅煮	いわし		梅肉	砂糖		たんぱく質(g)		30.4	34.0	
	副菜	ごぼうサラダ		にんじん	ごぼう 切干大根 とうもろこし きゅうり			脂質(g)		23.1	25.0	
	汁物	さけ 鮭汁	鮭 豆腐 みそ	にんじん	大根 ねぎ ししいたけ	じゃがいも		食塩相当量(g)		2.3	2.8	
その他	チョコレートクレープ	豆乳				砂糖 米粉	植物油					

大根は葉に近い部分は辛みが少ないため、生で食べる料理に向いています。また、下の部分は辛みが強いので火を通して使うのがおすすめです。

* 太字になっている食材は久慈管内でとれたものを使っています。
* 材料の都合により献立を変更する場合があります。
* 献立表は家庭内でのみご使用ください。



お魚には骨があります。←マークがついている料理は、特に骨に気をつけて食べましょう。



給食に関するアンケートを受け付けております。QRコードを眺み込んで、お答えください。2月28日が締め切りとなっております。

「さあ、食べべん」答え うどん

日曜	こんだて名	主な食品とほたらき						調味料など 添加物	給食 栄養価		小学校 (高)	中学校
		血や肉・骨を作る		からだの調子をよくする		熱や力になる			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群					
16月	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳			米			エネルギー(kcal)	686	727	
	主菜	チキンカツ	鶏肉			パン粉 小麦粉	大豆油 植物油	食塩	たんぱく質(g)	26.9	28.3	
	副菜	肉じゃが	豚肉	にんじん	玉ねぎ こんにやく グリーンピース	じゃがいも 砂糖	サラダ油	醤油 みりん かつおだし	脂質(g)	18.8	19.2	
	汁物	さんりくそじる 三陸汁	ほたて 豆腐	めかぶ あかもく	にんじん	なめこ 白菜	片栗粉	かつおだしパック うず口醤油 つゆ 食塩	食塩相当量(g)	2.5	2.5	
	その他	ぼんかん			ぼんかん							
17火	主食・飲み物	麦ごはん 牛乳	牛乳			米 粒麦			エネルギー(kcal)	739	794	
	主菜	ほうれん草オムレツ	卵	ほうれん草		砂糖 片栗粉	菜種油	かつお昆布だし 酢	たんぱく質(g)	24.8	26.5	
	副菜	かりぼりおえ		にんじん	つば漬け もやし キャベツ 切干大根		ごま	醤油 みりん 食塩	脂質(g)	21.6	22.6	
	汁物	ビーフと大豆のカレー	牛肉 大豆	にんじん	玉ねぎ しめじ にんにく りんご	じゃがいも	サラダ油	カレールー コンソメ NSカレーフレーク 中濃ソース コータスカレールー	食塩相当量(g)	2.6	2.9	
	その他											

小久慈小リクエスト献立「栄養をしっかりって元気いっぱい」

18水	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳			米			エネルギー(kcal)	661	707
	主菜	とりにく こうそや 鶏肉の香草焼き	鶏肉				オリーブオイル	香草塩	たんぱく質(g)	26.1	27.4
	副菜	はるさめ 春雨サラダ		にんじん	キャベツ きゅうり もやし	春雨 砂糖	ごま油 ごま	酢 醤油	脂質(g)	18.4	19.0
	汁物	マーボー大根スープ	豚肉	小松菜 にんじん	大根 しょうが にんにく ねぎ	砂糖 片栗粉	サラダ油	中華だし トウバンジャン うず口醤油 テンメンジャン	食塩相当量(g)	2.0	2.3
	その他	ミニアセロラゼリー			アセロラ果汁	砂糖					

ふれあい給食「しいたけ」食育の日「コクを生かして」

19木	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳			米			エネルギー(kcal)	680	729	
	主菜	めたい さいまいやう 目鯛の西京焼き	めたい みそ					砂糖	たんぱく質(g)	34.1	36.3	
	副菜	ごもく 五目ひじき	油揚げ ちくわ	ひじき	にんじん	こんにやく 枝豆	砂糖	サラダ油	かつおだし 醤油 みりん	脂質(g)	17.3	17.9
	汁物	ひらごん 久慈産椎茸入り豆乳 実だくさん汁	鶏肉 豆腐 豆乳 みそ	にんじん	にんじん	ごぼう キャベツ ねぎ しいたけ		かつおだしパック 酒	食塩相当量(g)	2.1	2.5	
	その他	いよかん				いよかん						

夏井小リクエスト「寒さを和食でのりきろう！」

20金	主食・飲み物	わかめごはん 牛乳	牛乳 わかめ			米 砂糖		食塩	エネルギー(kcal)	646	742
	主菜	ハンバーグきのこあんかけ	豚肉 鶏肉		玉ねぎ しめじ	砂糖 片栗粉		食塩 チキンブイヨン みりん 酒 醤油	たんぱく質(g)	26.3	28.7
	副菜	ほうれん草のお浸し		ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし	砂糖		醤油	脂質(g)	19.3	19.9
	汁物	おでん	ちくわ うずらの卵	昆布	にんじん	大根 こんにやく		醤油 酒 かつおだし みりん かつおだしパック 食塩	食塩相当量(g)	3.8	4.4
	その他	ミニりんごゼリー				りんご果汁 りんご果肉	砂糖				

24火	主食・飲み物	冷凍食パン 牛乳	牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	バター 粉末油脂	食塩	エネルギー(kcal)	716	823
	主菜	アンサンブルエッグ	卵 ベーコン		玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	菜種油	食塩	たんぱく質(g)	28.7	32.6
	副菜	ミートソーススパゲッティ	牛肉	にんじん パプリカ トマト	玉ねぎ	片栗粉		スバゲッティ (小麦粉) 砂糖	脂質(g)	29.2	31.3
	汁物	やさしい 野菜のスープ煮	ベーコン	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも		オリーブオイル	食塩相当量(g)	3.6	4.3
	その他	チョコ大豆クリーム	大豆粉	脱脂粉乳			砂糖	植物油	ケチャップ トマトピューレ 中濃ソース 胡椒 うず口醤油 コンソメ 食塩 胡椒		

来内小リクエスト献立「開校記念 栄養満点 みんな大好き給食」

25水	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳			米			エネルギー(kcal)	707	748
	主菜	けんさんどり 栗産鶏のから揚げ	鶏肉		しょうが	砂糖 片栗粉	大豆油	醤油 みりん	たんぱく質(g)	29.4	31.3
	副菜	なっとうあ 納豆おえ	納豆 かつお節	ほうれん草 にんじん	白菜 切干大根			つゆ	脂質(g)	21.2	21.5
	汁物	きむチ汁	たら 豆腐 みそ		もやし しいたけ ねぎ 白菜きムチ			酒 煮干しだしパック	食塩相当量(g)	2.8	3.0
	その他	デコボン				デコボン					

久慈小6-1リクエスト献立「ごはんがすすむ ごはん最強コンダテ」

26木	主食・飲み物	ごはん 牛乳	牛乳			米			エネルギー(kcal)	750	798
	主菜	さばの塩焼き	さば					食塩	たんぱく質(g)	30.3	31.9
	副菜	いため 炒めピピンバ	牛肉 大豆	ほうれん草 にんじん	もやし わらび	砂糖	サラダ油 ごま ごま油	酒 中華だし 醤油 トウバンジャン	脂質(g)	28.2	29.4
	汁物	きりほしたいこん 切干大根のみそ汁	油揚げ みそ	わかめ にんじん	切干大根	じゃがいも		煮干しだしパック	食塩相当量(g)	2.2	2.1
	その他										
27金	主食・飲み物	麦ごはん 牛乳	牛乳			米 粒麦			エネルギー(kcal)	681	737
	主菜	まーぼー豆腐 麻婆豆腐	豆腐 豚肉 大豆 レバー みそ		ねぎ しょうが にんにく	砂糖 片栗粉	サラダ油	醤油 テンメンジャン トウバンジャン	たんぱく質(g)	25.3	27.1
	汁物	とうちゅう 豆乳ちゃんぽん	豚肉 豆乳		玉ねぎ もやし キャベツ とうもろこし	ちゃんぽん麺		ちゃんぽんスープの素 醤油 食塩 胡椒 コンソメ 酒	脂質(g)	16.3	17.1
	その他	フルーツ杏仁	豆乳		おうとう缶	砂糖			食塩相当量(g)	2.0	2.2

食育の日こんだて 令和7年度テーマ
「かるしおで家族の健康を守ろう！」
毎月19日は「食育の日」です。「食育の日」は様々な「食経験」を通じて「食」に関する理解と関心を高める日です。令和7年度のテーマは、『かるしおで家族の健康を守ろう！』です。毎月1つの減塩方法を使用した料理を給食として提供します。

2月かるしおメニュー
【久慈産椎茸入り豆乳実だくさん汁】
とり肉や豆腐、たっぷりの野菜を煮込んだみそベースの汁に豆乳を加え、コクを出してまろやかな味に仕上げています。

1ヶ月平均	
エネルギー(kcal)	705 760
たんぱく質(g)	27.1 29.0
脂質(g)	23.0 22.6
食塩相当量(g)	2.8 2.8