

令和7年度(令和8年) 2月給食献立表 福島町学校給食センター

	月	火	水	木	金
献立	2 ごはん 牛乳 えのきのみそしる さけのしおやき ほうれんそうのごまあえ	3 まるわりパン 牛乳 はくさいと ベーコンのスープ てりやきハンバーグ ポイルキャベツ(マヨネーズ) まっちゃまめ	4 ごはん 牛乳 とうふとわかめのスープ ぶたキムチ	5 カレーうどん 牛乳 ちくわのいそべあげ (小1こ/中2こ)	6 ごはん 牛乳 じゃがいものみそしる たまごやき ちくぜんに
約エネルギー	530kcal 690kcal	610kcal 790kcal	510kcal 660kcal	680kcal 880kcal	570kcal 740kcal
あか	しゃけ 油あげ みそ 牛乳	ぶた肉 とり肉 ベーコン 大豆 牛乳	ぶた肉 とうふ わかめ みそ 牛乳	ぶた肉 ちくわ 油あげ 青のり 牛乳	とり肉 たまご わかめ みそ 牛乳
き	ごはん ごま さとう	コッペパン マヨネーズ	ごはん ごま ごま油	うどん ルー 油	ごはん じゃがいも こんにゃく さとう 油
みどり	長ねぎ ほうれん草 もやし えのき	人参 玉ねぎ 白菜 キャベツ しめじ	人参 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ 白菜 しらめじ	人参 長ねぎ 玉ねぎ しいたけ	人参 長ねぎ ごぼう れんこん たけのこ しいたけ
献立	9 ごはん 牛乳 こんさいじる ほっけのさいきょうやき こうやとうふのうまに	10 コッペパン 牛乳 ぼたてのチャウダー かぼちゃひきにくフライ (ソース) ブロッコリーとチキンのサラダ	11 けんこく きねん ひ 建国記念の日 	12 牛乳 わふうきのこ スパゲッティ にくだんごのスープ	13 ごはん 牛乳 あぶらあげのみそしる にくどうふ
約エネルギー	640kcal 830kcal	650kcal 850kcal		480kcal 620kcal	560kcal 730kcal
あか	ほっけ ぶた肉 油あげ 高野とうふ 牛乳	とり肉 ぶた肉 ぼたて ベーコン 牛乳		ベーコン 肉だんご 牛乳	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ 牛乳
き	ごはん じゃがいも 油 さとう	コッペパン じゃがいも 油 ルー パター さとう		スパゲッティ 油	ごはん こんにゃく さとう 油
みどり	人参 長ねぎ 玉ねぎ 大根 ごぼう 枝豆	人参 玉ねぎ キャベツ かぼちゃ コーン ブロッコリー		人参 長ねぎ 玉ねぎ チンゲン菜 しめじ しいたけ エリンギ しいたけ	人参 長ねぎ 白菜 えのき しめじ
献立	16 ごはん 牛乳 いもに さばのみそに はくさいのいそあえ	17 しょくパン 牛乳 はるさめスープ チリコンカン スライスチーズ	18 牛乳 ぶたすきどん だいこんのみそしる	19 牛乳 ごもくあんかけ やきそば メンマスープ	20 ごはん 牛乳 まいだけのみそしる チキンみそカツ こまつなのなめたけあえ
約エネルギー	620kcal 810kcal	580kcal 750kcal	590kcal 770kcal	620kcal 810kcal	570kcal 740kcal
あか	ぶた肉 さば のり 牛乳	ぶた肉 ベーコン 大豆 チーズ 牛乳	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ 牛乳	ぶた肉 とり肉 牛乳	とり肉 油あげ みそ 牛乳
き	ごはん さといも こんにゃく さとう	コッペパン じゃがいも 春雨 油	ごはん 白だし 油 さとう	ちゅうかめん ごま油	ごはん 油 さとう
みどり	人参 長ねぎ 大根 白菜 きゅうり	人参 長ねぎ 玉ねぎ 白菜 トマト	人参 長ねぎ 玉ねぎ 大根 えのき しいたけ	人参 長ねぎ 玉ねぎ 白菜 もやし えのき きくらげ メンマ	長ねぎ 小松菜 もやし なめたけ しいたけ
献立	23 てんのうたんじょうび 天皇誕生日 	24 たてわりパン 牛乳 マカロニスープ ポイルウィンナー (小1本/中2本) (ケチャップ) シーザーサラダ	25 ごはん 牛乳 ぶたじる とりのごまてりやき きりぼしだいこんに	26 牛乳 しおやさいラーメン あげぎょうざ (小2こ/中3こ)	27 牛乳 くろまいごはん ポークカレー えだまめコーンサラダ
約エネルギー		600kcal 780kcal	700kcal 910kcal	730kcal 950kcal	810kcal 1050kcal
あか		ベーコン ソーセージ チーズ 牛乳	ぶた肉 とり肉 とうふ 油あげ みそ 牛乳	ぶた肉 かまぼこ 牛乳	ぶた肉 牛乳
き		コッペパン マカロニ クルトン ドレッシング	ごはん じゃがいも こんにゃく 油 さとう ごま	ちゅうかめん 油	黒米 じゃがいも 油 パター ルー さとう
みどり		人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり 赤ピーマン ほうれん草 ブロッコリー	人参 長ねぎ 大根 ごぼう	人参 長ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 もやし	人参 玉ねぎ えだまめ コーン りんご

※ 献立は物資の都合上、変更になる場合があります。



※いり大豆やナツ類は、5歳以下子どもでは窒息の危険性があるので食べさせないようにしてください。

こんげつ ふくしまちょう しょくざい ～ 今月の福島町の食材 ～			
こんげつ 今月の 平均栄養価		小学校 (中学年)	中学校
	エネルギー	610kcal	800kcal
	たんぱく質	24.8g	32.2g
	脂質	23.2g	30.2g

2月給食だより

1年の幸福を願う「節分」の行事



2月3日 節分



立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼（邪気）”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために進めていた風習が始まりとされています。（※諸説あります）

節分にまつわる食べ物



福豆

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

よくかんで食べよう！



恵方巻き

太巻きずし。その年の歳神様がいるとされる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

2026年の恵方は「南南東」



※いり大豆・落花生ともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。

花粉症と食物アレルギー



近年、「国民病」ともいわれるようになった花粉症。中でも、春先に飛散するスギやヒノキの花粉には多くの人が悩まされていると思います。花粉症の予防や症状を軽減するには、風邪の予防と同様に、外から帰ったら手洗い・うがいをすること、外ではマスクを着用すること、そして、食事や睡眠をしっかりとして体調を整えることも重要です。

花粉症の人が、花粉と似た構造のタンパク質を含む果物や野菜などを食べた際に、口の中や喉がピリピリ・イガイガしたり、かゆみを感じたりといったアレルギー症状が出る場合があります。違和感があつたら食べるのをやめて、アレルギーの専門医にご相談ください。

花粉に負けない！



スギ花粉症では、トマトに注意が必要です。

