

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) まっちゃんめ	4 ごはん 牛乳 とうふとわかめのスープ ぶたキムチ	5 牛乳 カレーランド ちくわのいそべあげ (小1C/中2C)	6 ごはん 牛乳 じゃがいものみそしる たまごやき ちくせんに					
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 薤のり 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 ジャガイモ 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 にしめじ	人参 長ねぎ 玉ねぎ しいたけ	人参 長ねぎ ごはんこんだけのこ しいだけ					
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 こうやどうふのうまい	10 コッペパン 牛乳 ほたてのチャウダー かぼちゃひきにくフライ (ソース) プロッコリーとチキンのサラダ	11 けんこく きねん 建国記念の日 牛乳	12 牛乳 わふうきのこ スペグッティ 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 高野どうふ 牛乳	とり肉 ぶた肉 ほたて 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 ジャガイモ 油 さとう	コッペパン ジャガイモ 油 ルーバター さとう		スペグッティ 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 根豆	人参 玉ねぎ キャベツ かぼちゃ コーン プロッコリー		人参 長ねぎ 玉ねぎ チンゲン菜 しめじ まいだれ 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 まいだれのみそしる チキンみそかつ こまつななめだけあえ					
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 ジャガイモ 春雨 油	ごはん 白き 油 さとう	ちゅううかめん ごま油	ごはん 油 さとう					
みどり	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 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 まいだれ					
献立	23 天皇誕生日 	24 たてわりパン 牛乳 マカロニスープ ポイルワインナー (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2C/中3C)	27 くろまいごはん 牛乳 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 ジャガイモ こんにゃく 油 さとう ごま	ちゅううかめん 油		黒米 ジャガイモ 油 パターラー さとう				
みどり		人参 玉ねぎ キャベツ さゆうり 赤ピーマン ほうれん草 プロッコリー	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。



※いり大豆やナツツ類は、5歳以下の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。

こんづつ ふくしまちょう しょくさい  
～今月の福島町の食材～

くろまい

こんづつ 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

# きゅう しょく 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



福豆

大豆をいったもの。豆まづかに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願っています。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！

### 節分にまつわる食べ物



2026年の  
えぼう  
恵方は  
なんなんとう  
「南南東」

### 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、無言で丸かじります。



※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。

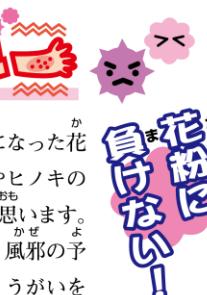
## 花粉症と食物アレルギー



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ことがあります。違和感があっ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。

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って体調を整えることも重要です。



スギ花粉症では、トマトに注意が必要です。

