





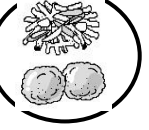

























令和8年

2月 学校給食予定献立表

※ 図は後期課程のみ、つきます

河東地区学校給食センター

月 2	火 3 節分献立	水 4	木 5 かわわん献立 いのちのレッド	金 6
ちゅうかサラダ  むしシューマイ 幼：1こ 前後2こ ごはん まーぼー豆腐	幼：ポーロ 前後：ふくまめ しおこんぶづけ  めひかりのからあげ 幼：1こ 前：2こ 後：3こ わかめごはん ざくざくじる	しらぬい（デコボン）  ごぼうサラダ  ピザトースト きのかみそスープ	ミニゼリー  りんごサラダ  ハンバーグオーロラやき あかまいいりご飯 トマトとたまごのスープ いのちのレッド～けが・病気を予防して 一つだけの大切な命を守よ	おかかあえ  にくだんご（福島県産豚肉使用） 幼：1こ・前後2こ ちゅうかめん カレーラーメンスープ
9	10	11	12 バレンタイン献立	13
おひたし  とりにくのてりやき てづくりふりかけ ごはん とんじる	給食がありません。 幼：弁当持参 前期：スキー教室 後期：期末テスト	建国記念日 	デザート（幼：ミニゼリー） やさいサラダ  ハンバーグ （幼ハンバーグ） ごはん コンソメスープ	デザート パンパンジーサラダ  エビにらまんじゅう2こ うどん キムたまうどんスープ 三幼・河東学園前期 なし
16	17	18 いい歯の日献立	19 食育の日	20 ミラノ・コレティア オリンピック献立
しらぬい（デコボン）  ひじきいため  ピーマン肉詰フライ（ソース） （幼：メンチ） ごはん すましじる	チーズ（幼なし） こまつなサラダ  チャーダーには貝はいれません。 チキンライス クラムチャーダー	しらぬい（デコボン）  かみかみサラダ  ココアトースト こんさいスープ	あじつけのり  おひたし  さけのかおりやき ごはん にらのトマトキムチスープ ふくしま健康応援献立	ビーンズサラダ  パリッオーネ（幼ナゲット2こ） スパゲティ クリームスープ
23	24	25 前期（後期9年）リクエスト献立 「栄養バランスがとれたご飯の日献立」	26	27
天皇誕生日 	幼：ミニゼリー 前後：ヨーグルト かいそうサラダ  ごはん チキンこんさいカレー	幼前：ミニゼリー マカロニサラダ  後：ゼリー とりのからあげ ごはん キムチごはん みそしる	ふりかけ  くきわかめのきんぴら  たまごやき ごはん なめこじる	カクテキづけ  もちごめにくだんご2こ ちゅうかめん タンメンスープ 三幼 なし
<div><div><p>毎日の給食を、インスタグラムにて紹介しています！ぜひ、ご覧になってみてください！</p></div><div><p>【かわわんかみかみ献立について】</p><p>毎月8（歯）のつく日は、かみごたえのある献立内容の「かわわんかみかみ献立」を実施します。</p><p>よくかんで食べると、虫歯や食べ過ぎの予防、脳の活性化、消化吸収を助けるなど、良い効果がたくさんあります。</p><p>ぜひ、普段の食事でも、よくかんで食べるようにしてほしいです。</p></div><div><p>【食育の日献立について】</p><p>毎月19日は「食育の日」です。</p><p>郷土愛を育むために、地場産物を使った料理や、会津の郷土料理を取り入れた「食育の日献立」を毎月19日前後に実施します。また、減塩の日として毎月17日前後に献立を実施したいと思っています。</p></div><div><p>【日本列島味めぐり献立について】</p><p>日本各地の食文化に関心を持ってもらうために、各都道府県の特産品を使った料理や、郷土料理を取り入れた「日本列島味めぐり献立」を毎月実施します。</p></div><div></div></div>				




























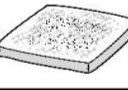










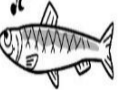



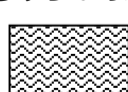

※毎月1日（または1のつく日）に、河東学園公式キャラクター「かわわん」のポンチョの9色にちなんだ「かわわん献立」を実施します。
※9色のうちのどれか1色にちなんだ料理や食品が入っています。何色かは毎月、お楽しみに！

※物価高騰により、主食・主菜・副菜・汁物・デザート・牛乳に使用するすべての食材費が値上がりしています。
量が少なかったり、1品少ない場合があるかもしれません。ご理解くださるよう、よろしくお願い申し上げます。



※今月は、倉道の斉藤 淑子さんの「ねぎ」、塩庭の武田直人さんの「たまねぎ・ねぎ・だいこん」を使います。(太字)



<div></div> <div>2月予定献立表</div> <div>よていこんだてひょう</div>			血や肉や骨の もとになる		赤	体の調子をよくする		緑	熱や力の もとになる		黄	<div></div> 河東地区学校給食センター				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群								
			肉類・魚 卵類・豆類	乳類・小魚 海藻類	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	穀類・いも類 さとう類	油脂類 種実類								
日曜	主食	牛乳	お か す ※図は後期課程のみ、つきます		肉類・魚 卵類・豆類	乳類・小魚 海藻類	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	穀類・いも類 さとう類	油脂類 種実類	調味料	栄 養 価 (幼) (前) (後)			給食お休み のお知らせ	
2月	ごはん 	○	むしシューマイ 幼1こ 前後2こ ちゅうかサラダ まーぼーどうふ		シューマイ 馬肉 たまご 豚肉 豆腐 ハム(卵無)		人参 にら	ねぎ きゅうり キャベツ しいたけ	米 片栗粉 はるさめ きび砂糖	米サラダ油 ごま油	酢 塩 しょうゆ 甜面醤 豆板醤 みそ ストック	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	508 19.0 17.6 310 3.3 2.2	695 25.1 24.5 330 5.0 2.7	817 29.0 27.4 360 5.7 3.1	マスクを つけて 健康管理
3火	わかめごはん 	○	※つぶんだてて 節分献立 めひかり 目光のから揚げ 幼1こ前2こ後3こ しおこんぶ 漬 ざくざく汁 福豆(幼ボーロ)		めひかり 油揚げ 大豆 するめ うち豆		人参 ごぼう こんにゃく	だいこん ごぼう こんにゃく	米 さといも 幼ボーロ	米サラダ油 大豆白絞油	塩 塩こうじ 鰹だしパック しょうゆ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	436 18.0 13.3 302 1.2 2.6	579 26.2 17.5 366 1.9 3.3	702 31.4 27.3 401 2.2 4.0	豆まきをし て邪気払い
4水	ピザトースト 	○	ごぼうサラダ きのこみそスープ しらぬい(デコボン)		ツナ 鶏肉 ベーコン(卵無) 豆腐		人参 こまつな	だいこん ねぎ しらぬい たまねぎ ごぼう キャベツ えだまめ しめじ しいたけ	パン きび砂糖	米サラダ油	ケチャップ 酢 塩 ピザソース 醤油 胡椒 ストックみそ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	487 26.4 19.9 449 1.5 2.9	624 32.8 23.4 509 2.4 3.7	773 40.2 27.6 575 2.6 4.3	
5木	あかまい 赤米入ごはん 	○	※かわわん いぬち レッド 安全・救急処置 ハンバーグオーロラやき りんごサラダ トマトとたまごのスープ ミニゼリー		鶏肉 ハンバーグ ベーコン(卵無) 豆腐 たまご		人参 パプリカ トマト缶 チンゲンサイ	たまねぎ りんご きゅうり キャベツ	米 赤米 きび砂糖 ゼリー	エッグフリー マヨネーズ 米サラダ油 片栗粉	ケチャップ 酢 塩 コンソメ 胡椒 酒 しょうゆ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	541 19.6 18.3 389 3.7 2.5	632 22.3 19.9 409 4.2 3.1	743 25.9 20.5 424 4.8 3.8	
6金	ちゅうかめん 	○	カレーラーメンスープ ふくしまけんさん ぶたにく にくだんご 福島県産豚肉肉団子 幼1こ前後2こ おかかあえ		豚肉 馬肉 なると 肉団子 かつおぶし		人参 こまつな ブロッコリー	たまねぎ ねぎ しいたけ もやし	めん	米サラダ油	カレールー 鶏豚湯 しょうゆ ストック	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	562 23.6 16.9 289 5.6 3.6	694 29.7 22.1 337 6.8 4.8	883 36.5 24.6 426 10.8 5.7	
9月	ごはん 	○	手作りふりかけ とりにくのてりやき おひたし とんじる		鶏肉 豚肉 かつおぶし		人参 こまつな	もやし なめこ だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	米 じゃがいも きび砂糖	ごま 米サラダ油	酒 しょうゆ みそ 塩こうじ みりん 酢	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	438 24.0 10.8 306 1.5 1.9	594 25.9 18.2 329 2.2 2.5	708 30.6 20.6 350 3.9 2.7	手洗い うがい を忘れずに
10火			第三幼稚園 (弁当持参) 河東学園前期 河東学園後期		給 食 が あ り ま せ ん。											11(水) 建国記念日
12木	ごはん 	○	※ハレンタイン ハートハンバーグ(幼ハンバーグ) 野菜サラダ コンソメスープ デザート		ハンバーグ ツナ ベーコン(卵無)		人参 ブロッコリー	たまねぎ キャベツ カリフラワー だいこん はくさい	米 きび砂糖 じゃがいも デザート	米サラダ油	ソース ケチャップ 酢 塩 しょうゆ コンソメ 胡椒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	519 18.9 15.7 335 1.9 1.8	719 25.0 23.2 348 2.7 2.4	814 27.3 24.1 355 3.1 2.9	休日は、おうちでも牛乳を 飲みましょ う。
13金	うどん 	○	キムたまうどんスープ えびにらまんじゅう(点心) バンバンジーサラダ デザート		豚肉 鶏肉 えびにら饅頭 たまご		人参 にら	ねぎ もやし キムチ キャベツ きゅうり	めん 片栗粉 きび砂糖 デザート	ごま ごま油	しょうゆ 酢 みそ だし 生姜 大蒜	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)			909 37.8 23.3 443 2.6 5.4	三幼 河東学園 前期
16月	ごはん 	○	ピーマン肉詰めフライ(幼メンチ) ひじきいため すましじる しらぬい(デコボン)		肉詰めフライ(幼メンチ) 鶏肉 うち豆 豆腐 なると		人参 こまつな	ごぼう こんにゃく はくさい えのきだけ しらぬい	米 きび砂糖	大豆白絞油 米サラダ油	ソース みりん しょうゆ だし 鰹だしP 塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	538 20.0 18.0 319 2.6 2.8	670 23.8 20.9 340 3.4 3.6	839 29.8 25.0 367 4.2 4.4	
17火	チキンライス 	○	こまつなサラダ クラムチャウダー(貝なし) チーズ(幼なし)		鶏肉 ウインナー ハム(卵無) 豆乳 ベーコン(卵無)		人参 こまつな	たまねぎ えだまめ マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン	米 じゃがいも きび砂糖 米粉	米サラダ油	ルー 胡椒 塩 酢 ケチャップ コンソメ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	530 17.8 17.5 407 2.8 2.2	696 24.1 23.1 607 6.3 3.3	828 27.2 26.1 653 7.0 3.7	
18水	ココアトースト 	○	※いい歯の日 かみかみサラダ 根菜スープ しらぬい(デコボン)		鶏肉 うち豆 ツナ		人参 ちりめん	たまねぎ しらぬい ごぼう えだまめ キャベツ きゅうり だいこん れんこん	米 きび砂糖 グラニュー糖 ミルクココア	マーガリン 米サラダ油 純ココア	酢 塩 しょうゆ 胡椒 コンソメ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	450 18.1 19.2 283 1.1 1.4	596 22.5 24.0 305 1.5 1.8	720 27.1 26.5 331 1.8 2.1	おうちでも野菜を 食べま しょう。
19木	ごはん 	○	※食育の日・ふくしま健康応援 あじつけのり 鮭のかおりやき おひたし にらのトマトキムチスー		鮭 豚肉 豆腐 あじつけのり 味付け海苔		人参 にら こまつな トマト缶	ねぎ キャベツ キムチ もやし しめじ	米 キャベツ	ごま ごま油 米サラダ油	塩こうじ しょうゆ 酒 コンソメ 生姜 大蒜	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	522 25.7 19.2 339 2.5 2.3	609 28.2 20.1 356 3.0 2.5	764 36.0 22.7 390 3.8 3.4	
20金	スパゲティ 	○	※ミラノ・コルティオ オリンピック クリームスープ パリツォーネ(幼ナゲット) ピーンズサラダ		ベーコン(卵無) ツナ 豆乳 ウインナー 大豆 パリツォーネ(幼ナゲット)		人参	たまねぎ レモン果汁 しめじ はくさい コーン きゅうり キャベツ 枝豆	めん きび砂糖 米粉	米サラダ油	ルー 胡椒 塩 ストック 酢	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	674 22.4 26.9 400 5.4 2.4	721 28.7 22.0 442 3.7 2.9	900 33.0 25.3 485 4.3 3.3	まめを 食べよう
24火	ごはん 	○	チキン根菜カレー かいそうサラダ ヨーグルト(幼ミニゼリー)		鶏肉 ツナ 海藻類 茎わかめ ヨーグルト		人参	たまねぎ レモン果汁 ごぼう れんこん キャベツ きゅうり コーン Aソース	米 幼ミニゼリー じゃがいも きび砂糖	米サラダ油	カレールー 酢 塩 胡椒 ソース カレー粉	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	524 18.6 14.6 268 6.1 2.1	721 26.1 17.0 417 7.1 2.7	836 29.6 18.8 432 7.5 3.2	23(月) 天皇誕生日
25水	キムチごはん 	○	☆学園後期<9年>リクエスト とりのから揚げ マカロニサラダ 味噌汁 幼前ミニゼリー 後ゼリー		豚肉 鶏肉 ハム(卵無) 豆乳 豆腐 油揚げ		人参 こまつな	だいこん キムチ きゅうり キャベツ コーン	米 片栗粉 米粉 ゼリー	エッグフリー マヨネーズ 米サラダ油	塩 胡椒 みそ しょうゆ 鰹だしP 酒 みりん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	618 25.5 25.0 337 3.6 2.3	741 29.5 28.9 365 3.9 3.0	949 34.4 42.4 397 4.8 3.7	
26木	ごはん 	○	ぶりかけ たまごやき くきわかめのきんぴら なめこじる		卵焼き 鶏肉 ちくわ 豆腐 納豆ぶりかけ		人参 こまつな	だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく しめじ なめこ	米 きび砂糖	米サラダ油	みりん しょうゆ 鰹だしP みそ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	470 18.6 14.0 399 3.0 1.9	564 22.4 15.8 443 4.0 2.6	654 24.7 17.4 483 4.5 3.2	
27金	ちゅうかめん 	○	タンメンスープ もちごめにくだんご2こ カクテキ漬		豚肉 なると 肉団子		人参 にら	だいこん キャベツ もやし きくらげ メンマ きゅうり キムチ	めん もち米 きび砂糖	米サラダ油	ストック 鶏豚湯 しょうゆ 生姜 大蒜 塩 胡椒 塩こうじ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)		622 27.0 16.8 290 1.3 4.1	793 33.5 18.8 304 1.8 4.6	三幼



【今月使用予定の会津若松市産の食材】

会津若松市産…精白米・木綿豆腐

河東町産…ねぎ(斉藤淑子さん)

ねぎ・はくさい・だいこん(武田直人さん)

(鈴木清久さん)(山口キヨ子さん)2月は納品がありません。

※物価高騰により、すべての食材費が値上がりしています。

量が少なかったり、1品少ない場合がある かもしれません。ご理解くださるよう、よろしくお願い申し上げます。

しょうゆは、濃口しょうゆ・淡口しょうゆ・減塩しょうゆを使い分けしています。

毎日の給食を、Instagramにて紹介しています！ぜひ、ご覧になって



栄養量の()内は、基準量です。

エネルギー(幼490kcal、小650kcal、中830kcal)

たんぱく質(幼16g〜25g、小21g〜33g、中27g〜42g)

脂質(幼11g〜16g、小14g〜22g、中18g〜28g)

カルシウム(幼290mg、小350mg、中450mg)

鉄(幼2.0mg、小3.0mg、中4.5mg)

塩分(幼1.5g未満、小2g未満、中2.5g未満)

