



日曜	こんだて名	主な材料と食品分類						栄養価		
		主に体をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 (g)
		<1群> 魚・肉・卵・豆・豆製品	<2群> 牛乳・小魚・海藻	<3群> 緑黄色野菜	<4群> その他の野菜・きのこ・果物	<5群> 穀類・いも類	<6群> 油脂			
1 木	ごはん 牛乳 さんまにつけ だいごんのピリからに まろやかとんじる	さんま とりにく	牛乳	にんじん	しょうが だいごん にんにく しょうが ねぎ ごぼう たまねぎ	ごはん さとう さとう じゃがいも こんにゃく	しょうゆ さけ コチュジャン わふうだし	649	2.2	
2 金	★ せつぶん こんだて ★ てまぎすし (ごはん てまぎのり) 〔ツナマヨネーズ〕 〔にくみぞぼろ〕 牛乳 あつやきたまご つみれしる とうにゅうプリン	まぐろ とりにく たまご とりにく いわし たら とうにゅう	のり 牛乳	にんじん にんじん こまつな	たまねぎ しょうが たまねぎ だいごん ごぼう ねぎ	ごはん マヨネーズ あぶら さとう あぶら あぶら あぶら みずあめ	わふうだし さけ みりん しょうゆ しょうゆ しお かつおだし こんだし みりん	717	2.4	
5 月	にくうどん (ソフトめん、にくうどんじる) 牛乳 やさいかきあげ みずなどだいごんのサラダ(ソイドレッシング)	ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが だいごん しめじ ごぼう ねぎ	ソフトめん こむぎこ あぶら ドレッシング	さけ しょうゆ みりん かつおぶし こんぶだし	631	2.2	
6 火	ごはん 牛乳 にくシューマイ(2) ぶたキムチ わかめスープ	とりにく ぶたにく とりにく とうふ わかめ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ しょうが たまねぎ たけのこ	ごはん こむぎこ さとう さとう	とんし あぶら しょうゆ ちゅうかだし さけ ちゅうかだし さけ しお しょうゆ	695	2.3	
7 水	ほたてコロッケバーガー (きれめいりまる) ほたてクリームコロッケ (ソース) コーヒー牛乳 (牛乳、コーヒー牛乳のもと) キャベツのガーリックソテー やさいのコンソメスープ	ほたて ベーコン とりにく	牛乳 牛乳	にんじん こまつな にんじん	たまねぎ しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ たまねぎ とうもろこし にんにく だいごん たまねぎ	こむぎこ パンこ まるパン コーヒー牛乳のもと あぶら あぶら じゃがいも	ソース しお こしょう ようふうだし ようふうだし しお こしょう	622	3.2	
8 木	★ ことようか こんだて ★ ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソースかけ こうやどうふのもの おとしる	とりにく だいず こおりどうふ とりにく とりにく あずき みそ	牛乳	にんじん にんじん	だいごん たまねぎ たまねぎ ほししいたけ だいごん えだまめ だいごん ごぼう	ごはん さとう でんぷん パンこ こむぎこ さとう さとう こんにゃく	わふうだし しょうゆ みりん す わふうだし しょうゆ みりん さけ さばぶし かつおぶし	710	2.4	
9 金	ごはん 牛乳 さばのみそに はくさいのうまに かきたまじる	さば みそ ぶたにく とりにく とうふ たまご	牛乳	チンゲンサイ にんじん こまつな にんじん	たまねぎ はくさい ほししいたけ しょうが にんにく たけのこ たまねぎ	ごはん さとう さとう でんぷん でんぷん	みりん しょうゆ オイスターソース す ちゅうかだし しお みりん こしょう さけ しょうゆ しお かつおぶし こんぶだし	698	2.1	
13 火	ポークカレーライス (むぎごはん、ポークカレー) はっこうにゅう チキンナゲット(2) きりほしだいごんのサラダ (たまねぎドレッシング)	ぶたにく とりにく だいず まぐろあぶらづけ	牛乳 はっこうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ りんご にんにく もやし きりほしだいごん きゅうり	ごはん むぎ じゃがいも はちみつ とんし あぶら ドレッシング	トマトケチャップ カレールー しょうゆ しお	766	3.1	
14 水	★ バレンタイン こんだて ★ こめパン 牛乳 ハートオムレツ 1~4年(1) 5年~(2) (ケチャップ) はなやさいサラダ(イタリアンドレッシング) ふゆやさいたつがりミルクスープ チョコクレープ	たまご とりにく とうにゅう	牛乳 牛乳 だっしんにゅう	ほうれんそう ほうれんそう	カリフラワー とうもろこし はくさい たまねぎ	こめパン でんぷん さとう じゃがいも さとう こめ みずあめ	トマトケチャップ とりがらだし おイトルク ツチュウルク ようふうだし しお	680	2.7	
15 木	ごはん 牛乳 あげきょうざ じゃこいりナムル (ナムルドレッシング) とろとろちゅうかスープ	ぶたにく とりにく だいず とりにく とうふ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな にんじん	にんにく キャベツ たまねぎ しょうが もやし たまねぎ はくさい ほししいたけ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら とんし ドレッシング ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう	654	2.0	
16 金	★ げんえん こんだて ★ まいつき20日は「いばらき おいしおデー」です ★ ごはん はっこうにゅう (ブルーベリー) アジフライ (ソース) にくじゃが はくさいのみそしる	アジ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	はっこうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ えだまめ はくさい えのきたけ ねぎ	ごはん パンこ こむぎこ じゃがいも こんにゃく さとう	ソース しお しょうゆ さけ みりん わふうだし かつおぶし にぼし	638	1.6	
19 月	★ しょくいく の ひ ★ まいつき 19にちは しょくいくのひです ★ シーフードスパゲッティ (スパゲティ、シーフードスープ) 牛乳 ポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ) ミルクドーナツ	いか ベーコン えび ほたて たまご	牛乳 牛乳 だっしんにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ はくさい にんにく きゅうり	スパゲティ でんぷん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ あぶら	こしょう しろワイン ようふうだし しお	625	2.9	
20 火	★ きょうどりよりり しがけん ★ しょうそうちいき のうぎょうしんこうきょうざかい より 「きゅうり」を ていきょうしていただきました ★ ごはん 牛乳 あかうおのさいきょうやき きゅうりのぞくせきづけ かしわのじゅんじゅん	あかうお みそ とりにく とうふ	牛乳	にんじん にんじん	きゅうり キャベツ はくさい しめじ ねぎ たまねぎ	ごはん さとう みずあめ しらたき さとう	みりん しお しょうゆ す しょうゆ さけ みりん わふうだし	646	2.3	
21 水	ライむぎパン (メープルジャム) 牛乳 にくだんご(2) マカロニカルボナーラ ポトフ	とりにく だいず ベーコン たまご とりにく	牛乳 チーズ 牛乳	にんじん にんじん こまつな	たまねぎ たまねぎ だいごん エリンギ	さとう マカロニ じゃがいも	とんし あぶら トマトケチャップ す トマトペースト ようふうだし しお こしょう ようふうだし しお こしょう	731	3.3	

茨城をたべようWeek

日曜	こんだて名	主な材料と食品分類						栄養価		
		主に体をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 (g)
		(1群) 魚・肉・卵・豆・豆製品	(2群) 牛乳・小魚・海藻	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜・きのこ・果物	(5群) 穀類・いも類	(6群) 油脂			
22 木	ごはん 牛乳 とりにくのしょうがやき れんこんサラダ(わふうりーミドレッシング) はくさいとまいたけのみぞしる レモンゼリー		牛乳			ごはん はちみつ さとう ドレッシング	しょうゆ さけ みりん かつおぶし	719	2.0	
26 月	みそラーメン(ちゅうかめん みそラーメンスープ) 牛乳 にくまん あんになフルーツ	ふたにく なると みそ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく もやし はくさい たけのこ とうもろこし ねぎ	ちゅうかめん ごまご さとう でんぶん パンこ さとう みずあめ	あぶら ごま ごまあぶら しょうゆ	こしょう トウバンジャン さけ とりがらだし ちゅうかだし	644	2.7
27 火	ごはん 牛乳 とりにくのからあげ ごまつののりあえ(わふうドレッシング) けんちんじる	とりにく	牛乳		しょうが にんにく キャベツ もやし ねぎ ごぼう だいごん	ごはん ごまご でんぶん さといも アップルパン	あぶら ドレッシング あぶら	さけ しょうゆ しょうゆ みりん しお わふうだし	647	1.9
28 水	アップルパン 牛乳 スコッチエッグ(ケチャップ) ふゆやさいのサラダ (ごまドレッシング) クリームコーンスープ	ふたにく とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ かぶ とうもろこし カリフラワー たまねぎ キャベツ とうもろこし	パンこ とんし あぶら ドレッシング	あぶら バター	トマトケチャップ ポターージュのもと ようふうだし しお しょうゆ	654	2.8
29 木	キムタクごはん (ごはん キムタクごはんのく) 牛乳 あげたこやき ごじる	ふたにく たご	牛乳	にんじん	キムチ たくあん ねぎ とうもろこし キャベツ ねぎ ごぼう ねぎ	ごはん さとう ごまご じがいも こんにゃく	あぶら あぶら	しょうゆ さけ ちゅうかだし かつおだし かつおぶし	614	2.3

今月の常総市・下妻市産食材：米、白菜、大根、人参、ほうれん草、味噌 (太字で表記しています)

茨城県産食材：牛乳、卵、さといも、水菜、チンゲン菜、にら、ねぎ、もやし、れんこん、豚肉、鶏肉

今月のたんぱく質平均 25.7g
脂質平均 21.7g

エネルギーと食塩量は、小学校中学年(3・4年生)の量になります。

毎月19日は食育の日です

◎材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。
◎この献立表に記載されている食品は、主な食品で、家庭で調理をする際に参考にしていただくことを目的としておりますので、微量の調味料や、ハンバーグや春巻きなどの加工品に含まれているアレルギーに由来する食品(卵・乳など)等、使用食品の全てを記載しておりません。



2月給食だより

あなたの「腸」は健康ですか？

口から取り込んだ食べ物は、体の中で消化・吸収されると、残りが便(うんち)となって排泄されますが、この便の状態、腸内環境を知ることができます。腸内環境が整っていると、バナナ状の黄色がかった便がつくられ、腸内環境が乱れると、カチカチの黒っぽい色の便になったり、下痢を起こしたりします。腸内環境は全身の健康にも深く関わりますので、便の状態が悪い人は、食生活を見直してみましょう。

腸内環境を整えるには 朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう！

<p>食事は朝・昼・夕と規則正しくとる</p>	<p>よく体を動かす</p>	<p>水分を十分にとる</p>	<p>便意を我慢しない</p>
--------------------------------	-----------------------	------------------------	------------------------

腸の健康に役立つ食べ物 便秘の人は意識してとりましょう！

<p>食物繊維の多い食品</p> <p>野菜 果物 いも類 きのご類 かいそうるい 海藻類 まめいり 豆類</p>	<p>発酵食品</p> <p>ヨーグルト 乳酸菌飲料 納豆 漬物</p>
--	---

※下痢が続く場合は、医療機関を受診してください。

節分と行事食

2月3日は節分です！

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていた。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

<p>イワシ</p> <p>イワシを焼くときに塩を追い払います。イワシの頭はヒラキの枝に差して玄關に飾り、厄除けに使います。</p>	<p>大豆</p> <p>いったん豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ大豆を食べる1年の幸福を願います。</p>	<p>恵方巻き</p> <p>太巻きを切らずに、その年の縁起の良い方向(恵方)は東北東を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。</p>
<p>そば</p> <p>年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。</p>	<p>こんにゃく</p> <p>体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。</p>	

にほんかくち 日本各地の郷土料理

かしのじゅんじゅん

滋賀県

滋賀県は、日本列島のほぼ真ん中に位置します。県土の約6分の1を日本最大の湖、琵琶湖が占めていて、豊かな自然がたくさんあります。

じゅんじゅんとは、牛肉や鶏肉などをすき焼き風に味付けした鍋料理のことで、ハレの日に食べられています。「じゅんじゅん」という名前は、貝材を鍋で煮る際に出る音が「じゅんじゅん」と聞こえたことが由来とされています。昔から琵琶湖でとれるウナギやナマスなどと旬の野菜と一緒に煮込んで食べられてきました。

鶏肉のことを「かしわ」と呼び、給食では鶏肉を使用した「かしのじゅんじゅん」にしました。

滋賀県の郷土料理を味わいましょう！