



| 日曜 | 献立名 | 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 | | | | |
| ★ 節分献立 ★ | | | | | | | | | | | |
| 1 | 木 | 手巻きずし(ごはん 手巻きのり) 〔ツナマヨネーズ〕 肉味噌とぼろ | まぐろ 鶏肉 大豆 味噌 | のり 牛乳 | にんじん | たまねぎ しょうが たまねぎ | ごはん 砂糖 | マヨネーズ 油 | 和風だし 酒 みりん しょうゆ | 855 | 2.8 |
| 2 | 金 | 厚焼き玉子 つみれ汁 豆腐プリン | 卵 鶏肉 いわし たら 豆乳 | 牛乳 | にんじん 小松菜 | たまねぎ 大根 ごぼう ねぎ | ごはん 砂糖 砂糖 砂糖 水あめ | 油 油 油 | しょうゆ しょうゆ 塩 かつお節 昆布だし みりん | 783 | 2.5 |
| 5 | 月 | 味噌ラーメン (中華めん 味噌ラーメンスープ) 牛乳 肉まん 杏仁フルーツ | 豚肉 なた 味噌 豚肉 大豆 | 牛乳 | にんじん | しょうが にんにく もやし 白菜 たけのこ とうもろこし ねぎ | 中華めん 小麦粉 砂糖 でん粉 パン粉 砂糖 水あめ | 油 ごま油 ごま油 | こしょう トウバンジャン 酒 鶏がらだし 中華だし | 807 | 3.2 |
| 6 | 火 | 揚げぎょうざ じゃこ入りナムル (ナムルドレッシング) とろとろ中華スープ | 豚肉 鶏肉 大豆 ちりめんじゃこ 鶏肉 豆腐 | 牛乳 | 小松菜 にんじん | にんにく キャベツ たまねぎ しょうが もやし | ごはん 小麦粉 でん粉 | 油 豚脂 ドレッシング | しょうゆ 中華だし しょうゆ 塩 こしょう | 777 | 2.3 |
| 7 | 水 | アップルパン スコッチエッグ(ケチャップ) 冬野菜のサラダ(ごまドレッシング) クリームコンスープ | 卵 豚肉 鶏肉 大豆 鶏肉 ベーコン | 牛乳 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム | にんじん パセリ | 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 | アップルパン パン粉 豚脂 油 ドレッシング | トマトケチャップ バター | 777 | 3.3 | |
| ★ 事八日献立 ★ | | | | | | | | | | | |
| 8 | 木 | ごはん 牛乳 さばの味噌煮 白菜のうま煮 お事汁 | さば 味噌 豚肉 鶏肉 小豆 味噌 | 牛乳 | にんじん チンゲン菜 にんじん | たまねぎ 白菜 干ししいたけ しょうが にんにく たけのこ 大根 ごぼう | ごはん 砂糖 砂糖 でん粉 さといも こんにゃく | みりん 油 ごま油 | しょうゆ オイスターソース 酢 塩 みりん こしょう 中華だし 酒 さば節 かつお節 | 872 | 2.9 |
| 9 | 金 | ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ きゅうりの即席漬け けんちん汁 | 鶏肉 油揚げ 豆腐 | 牛乳 | にんじん にんじん | しょうが にんにく キャベツ きゅうり ねぎ ごぼう 大根 | ごはん 小麦粉 でん粉 さといも | 油 油 | 酒 しょうゆ 塩 しょうゆ 酢 しょうゆ みりん 塩 和風だし | 785 | 2.5 |
| ★ 減塩献立 ★ 毎月20日は「いばらき美味しおDay」です ★ | | | | | | | | | | | |
| 13 | 火 | ごはん 発酵乳(ブルーベリー) アジフライ(ソース) 肉じゃが 白菜の味噌汁 | アジ 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌 | 発酵乳 | にんじん にんじん | たまねぎ 枝豆 白菜 えのきたけ ねぎ | ごはん パン粉 小麦粉 じゃがいも こんにゃく | 油 油 | ソース 塩 しょうゆ 酒 みりん 和風だし かつお節 煮干し | 774 | 1.9 |
| ★ バレンタイン献立 ★ | | | | | | | | | | | |
| 14 | 水 | 米パン 牛乳 ハートオムレツ(2)(ケチャップ) 花野菜サラダ (イタリアンドレッシング) 冬野菜たっぷりミルクスープ チョコクレープ | 卵 鶏肉 豆腐 豆乳 | 牛乳 牛乳 脱脂粉乳 | にんじん ほうれん草 | カリフラワー とうもろこし 白菜 たまねぎ | 米パン でん粉 砂糖 じゃがいも 砂糖 米粉 水あめ | 油 油 ココア | トマトケチャップ 鶏がらだし ホワイトルウ シチュウルク 洋風だし 塩 | 794 | 3.4 |
| 15 | 木 | ごはん 牛乳 肉シューマイ(2) 豚キムチ わかめスープ | 鶏肉 大豆 たら 豚肉 鶏肉 豆腐 | 牛乳 ゼラチン わかめ | にんじん にはら | たまねぎ 白菜 キムチ しょうが たまねぎ たけのこ | ごはん 小麦粉 砂糖 砂糖 | 豚脂 油 ごま ごま油 | しょうゆ 中華だし 酒 中華だし 酒 塩 しょうゆ | 830 | 2.6 |
| 16 | 金 | ポークカレーライス (麦ごはん ポークカレー) 発酵乳 チキンナゲット(2) 切干大根のサラダ(たまねぎドレッシング) | 豚肉 鶏肉 大豆 まぐろ油漬け | 発酵乳 | にんじん | たまねぎ 枝豆 りんご にんにく | ごはん 麦 じゃがいも はちみつ 小麦粉 とうもろこし粉 パン粉 | バター 豚脂 油 ドレッシング | トマトケチャップ カレールウ しょうゆ 塩 | 922 | 3.3 |
| ★ 食育の日 ★ 毎月19日は食育の日です ★ | | | | | | | | | | | |
| 19 | 月 | 肉うどん (ソフトめん 肉うどん汁) 牛乳 野菜かき揚げ ポテトサラダ(ノンエッグマヨネーズ) | 豚肉 油揚げ 牛乳 | 牛乳 | にんじん 小松菜 にんじん 春菊 にんじん | しょうが 大根 しめじ ごぼう ねぎ たまねぎ ごぼう きゅうり | ソフトめん 小麦粉 じゃがいも | 酒 しょうゆ みりん かつお節 昆布だし 油 ノンエッグマヨネーズ | 868 | 2.7 | |
| 20 | 火 | ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソースかけ 高野豆腐の煮物 かきたま汁 | 鶏肉 大豆 凍り豆腐 鶏肉 豆腐 なた 卵 | 牛乳 | にんじん 小松菜 にんじん | 大根 たまねぎ たまねぎ 大根 枝豆 たまねぎ 干ししいたけ | ごはん 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 | 豚脂 油 油 | 和風だし しょうゆ みりん 酢 和風だし しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 塩 かつお節 昆布だし | 889 | 2.6 |
| 21 | 水 | ぼたてコロッケバーガー (切れ目入り丸ぼたてクリームコロッケ(ソース)) 牛乳 キャベツのガーリックソテー 野菜のコンソメスープ | ぼたて ベーコン 鶏肉 | 牛乳 牛乳 | にんじん 小松菜 にんじん | キャベツ たまねぎ とうもろこし にんにく 大根 たまねぎ | 丸パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも | 油 | ソース 塩 こしょう 洋風だし 洋風だし 塩 こしょう | 747 | 3.7 |

茨城をたべようWeek

| 日曜 | 献立名 | 主な材料と食品分類 | | | | | | 調味料他 | 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 | | | 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 | | | |
| 22 | 木 キムタクごはん (ごはん、キムタクごはんの具) 牛乳 揚げたご焼き 具汁 | 豚肉 | 牛乳 | にんじん | キムチ たくあん ねぎ とうもろこし | ごはん 砂糖 | 油 | しょうゆ 酒 中華だし | 751 | 2.7 |
| 26 | 月 シーフードスパゲティ (スパゲティ シーフードスープ) 牛乳 チキンサラダ (コンクリーミードレッシング) ミルクドーナツ | いか ベーコン えび ほたて | 牛乳 | にんじん ほうれん草 | たまねぎ 白菜 にんにく | スパゲティ でん粉 | 油 | こしょう 白ワイン 洋風だし 塩 | 750 | 3.8 |
| 27 | 火 ★ 郷土料理 滋賀県 ★ ごはん 牛乳 赤魚の西京焼き 小松菜のり和え (和風ドレッシング) かしわのじゅんじゅん | 赤魚 味噌 | のり | にんじん 小松菜 にんじん | キャベツ もやし 白菜 しめじ ねぎ たまねぎ | ごはん 砂糖 | 油 | みりん しょうゆ 酒 みりん 和風だし | 807 | 2.4 |
| 28 | 水 ライ麦パン (メープルジャム) 牛乳 肉団子 (2) マカロニカルボナーラ ポトフ | 鶏肉 大豆 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ たまねぎ | ライ麦パン メープルジャム 砂糖 | 豚脂 油 | トマトケチャップ 酢 トマトペースト 洋風だし 塩 こしょう 洋風だし 塩 こしょう | 809 | 3.7 |
| 29 | 木 ごはん 牛乳 鶏肉の生姜焼き れんこんサラダ (和風クリーミードレッシング) 白菜とまいたけの味噌汁 レモンゼリー | 鶏肉 | 牛乳 | にんじん 小松菜 | たまねぎ しょうが にんにく れんこん きゅうり | ごはん 砂糖 | 油 | しょうゆ 酒 みりん かつお節 | 877 | 2.3 |
| 統一 献立 豊岡・玉 | | 大豆 | 油揚げ 豆腐 味噌 | にんじん | まいたけ 白菜 大根 レモン | 砂糖 | | | | |
| | | | | | | | | | 今月のたんぱく質平均 脂質平均 | 30.3 g 24.3 g |

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

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させ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よう。

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よう!

| | |
|--|---|
| <p>食物繊維の多い食品</p> <p>野菜 果物 いも類 きのご類 海藻類 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ました。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>イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。</p> | <p>大豆</p> <p>いった豆をまいて鬼を追い払い、年暮の夜だけ豆を食べる1年の幸福を願います。</p> | <p>恵方巻き</p> <p>本巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方向(恵方)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>春はそばと同じように、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>こんにやく</p> <p>体の中にたまった脂肪(不要なもの)を排出(排出)し、腸を掃除(掃除)して、こんにやく料理を食べる地域もあります。</p> | |

日本各地の郷土料理

かしわのじゅんじゅん

しがけん 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、ハレの日には食べられています。「じゅんじゅん」という名前は、具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ズなどと旬の野菜を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「かしわのじゅんじゅん」にしました。

滋賀県の郷土料理を味わいましょう!