



# 令和6年 2月分 献立表 (19回)



Aブロック (水海道小、三妻小、大生小、五箇小、水海道中、鬼怒中、水海道一高附属中)

常総市豊岡学校給食センター

日曜	こんだて名	主な材料と食品分類						調味料他	栄養価		
		おもに体をつくる (1群) 魚・肉 卵・豆・豆製品	おもに体の調子を整える (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	おもにエネルギーになる (5群) 穀類 いも類・砂糖	(6群) 種実類・油脂		エネルギー (kcal)	食塩 (g)	
1木	ごはん (かんごくり)	牛乳	のり			ごはん	しょう				
	にくシューマイ (2.2.2.3)	ぶたにく		たまねぎ		パンこ でんぷん こむぎこ さとう	しょう	小 625 中 791	2.0 2.4		
	はくさいのおかかあえ	ちくわ かつおぶし さばふし	にんじん	もやし はくさい	とうもろこし	さとう	しょうゆ				
	けんちんじる	あぶらあげ とうふ	にんじん	ねぎ ごぼう だいこん		さといも	あぶら	しょうゆ かつおぶし	みりん		
2金	★ せつぶんこんだて ★ ~ 2月3日は節分です! ~										
	ごはん	牛乳				ごはん					
	いわしのかばやき	いわし				でんぷん さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ	小 721 中 888	2.2 2.6	
	にくじゃが	ぶたにく	にんじん さやいんげん	たまねぎ		しらたき じゃがいも さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん わふうだし			
5月	ピリからみそにごみうどん (ソフトめん、ピリからみそにごみじる)	とりにく かつおぶし あぶらあげ みそ	にんじん	にんにく だいこん はくさい ねぎ	しめじ	ソフトめん こんにやく さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん わふうだし いちみつとうがらし	小 628 中 782	2.8 3.3	
	にくまん	ぶたにく		たまねぎ たけのこ		こむぎこ さとう でんぷん パンこ	とんし	しょうゆ			
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)		なばな にんじん	ごぼう とうもろこし			ドレッシング				
	ごはん	牛乳				ごはん					
6火	にくだんごあますあんかけ (2.2.2.3)	とりにく たまご		たまねぎ		パンこ でんぷん さとう	あぶら	ケチャップ からスープ しょうゆ	小 712 中 856	2.1 2.4	
	はつぼうさい	ぶたにく いか なると	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい たけのこ	しょうが きくらげ	でんぷん	あぶら	さけ ちゅうがだし オイスターソース しょうゆ			
	フルーツあまなつゼリーあえ			みかん パインアップル もも あまなつみかん りんご		さとう	ごまあぶら				
	シュプールパン	牛乳				シュプールパン					
7水	とうにゅうコロケ	とうにゅう		たまねぎ とうもろこし		パンこ こむぎこ さとう でんぷん	あぶら		小 713 中 888	2.6 3.2	
	とりにくのメキシコ	とりにく ひよこめめ	にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム		じゃがいも	バター	ケチャップ チリパウダー しるワイン しょうゆ			
	ABC スープ	ウインナー	にんじん じゃがいも	だいこん キャベツ たまねぎ		マカロニ	あぶら	しょうゆ しょうゆ しょうゆ			
	ごはん	牛乳				ごはん					
8木	めばるのたつたあげ	めばる				でんぷん	あぶら	しょうゆ さけ みりん	小 727 中 878	1.9 2.2	
	はくさいのうまに	ぶたにく なまあげ	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ たけのこ	ほししいたけ	でんぷん	あぶら	ちゅうがだし コチュジャン しょうゆ さけ			
	ごおりとうふのみそじる	ごおりとうふ みそ	にんじん じゃがいも	だいこん たまねぎ ねぎ		さとう	あぶら	かつおぶし			
	とうにゅうプリンタルト	とうにゅう				さとう	あぶら				
9金	ユーリンチー (2.2.2.3)	とりにく		しょうが にんにく ねぎ		でんぷん さとう	あぶら	さけ しょうゆ からスープ しょうゆ す	小 694 中 877	2.1 2.5	
	キャベツとツナのサラダ (ごみしおドレッシング)	まくらあぶらつけ	ごまつな にんじん	キャベツ		でんぷん	あぶら	しょうゆ しょうゆ しょうゆ			
	もやしちゅうがたまごスープ	なると たまご	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし ほうししいたけ		でんぷん	あぶら	ちゅうがだし しょうゆ しょうゆ			
	ごはん	牛乳				ごはん					
13火	カレーライス (むぎごはん、ポークカレー)	ぶたにく	にんじん トマト	しょうが にんにく えだまめ たまねぎ		ごはん むぎ じゃがいも	あぶら	ケチャップ カレールウ	小 695 中 872	2.6 3.1	
	オムレツ	たまご				さとう でんぷん	あぶら				
	マカロニサラダ (たまねぎドレッシング)		にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ		マカロニ	ドレッシング				
	ごはん	牛乳				ごはん					
14水	こめパン	牛乳				こめパン					
	チキンナゲット (2.2.2.3)	とりにく				こむぎこ でんぷん じゃがいも	あぶら	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	小 743 中 944	2.8 3.7	
	パジルジャーマンポテト	ベーコン	パジル	にんにく たまねぎ		さとう	あぶら	しょうゆ しょうゆ しょうゆ			
	コッククリームスープ	しろいんげんまめ	にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし		さとう	あぶら	しょうゆ しょうゆ しょうゆ			
15木	チョコプリン	牛乳				さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	小 658 中 817	1.8 2.2	
	ごはん	牛乳				ごはん					
	さばのカレーしおこうじやき	さば	にんじん さやいんげん	しょうが ごぼう えのきたけ		しらたき さとう	あぶら	しょうゆ しょうゆ しょうゆ			
	ぶたにくとごぼうのしめじ	ぶたにく	にんじん さやいんげん	しょうが ごぼう えのきたけ		しらたき さとう	あぶら	しょうゆ しょうゆ しょうゆ			
16金	だいこんのみそじる	あぶらあげ とうふ	にんじん じゃがいも	だいこん ねぎ		さとう	あぶら	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	小 620 中 788	2.7 3.2	
	ごはん	牛乳				ごはん					
	はっこうにゅう ハムステーキ	はっこうにゅう		マスカット		さとう	あぶら	しょうゆ しょうゆ しょうゆ			
	いんげんのソテー	ハム	にんじん	キャベツ とうもろこし		さとう	あぶら	しょうゆ しょうゆ しょうゆ			
19月	ハッシュドチキン	とりにく	なまクリーム	にんじん	しょうが たまねぎ しめじ えだまめ	じゃがいも	あぶら	ブラウンルウ ソース			
	★ しょくいくのひ ★ ~ 毎月19日は「食育の日」です! ~										
	きつねうどん (ソフトめん、きつねじる)	あぶらあげ とりにく なる	牛乳	にんじん ごまつな	ねぎ だいこん ほうししいたけ		ソフトめん		しょうゆ さけ みりん わふうだし	小 655 中 802	3.0 3.6
	えびいかりかきあげ	えび いか	ごんぶ	にんじん しんじき にんじん	たまねぎ ごぼう はくさい もやし		こむぎこ	あぶら	しょうゆ しょうゆ		
20火	★ げんえんこんだて ★ ~ 毎月20日は「いばらき美味しおデー」です! ~										
	ごはん	牛乳				ごはん					
	とりにくのしょうがやき	とりにく		たまねぎ しょうが にんにく		はちみつ さとう		しょうゆ さけ みりん	小 687 中 843	1.8 2.2	
	れんこんサラダ (わふうクリーミードレッシング)	だいた	ブロッコリー にんじん	れんこん		ドレッシング		しょうゆ さけ みりん			
はくさいとまいたけのみそじる	あぶらあげ とうふ みそ	にんじん	まいたけ はくさい だいこん		さとう		かつおぶし				
じモンゼリー						さとう		みずあめ			

茨城をたべよう Weeek

◆ 2月29日(木)に2月分給食費の口座振替をします。残高の確認をお願いいたします。 ◆

日曜	こんだて名	主な材料と食品分類						栄養価		
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おも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・砂糖	<6群> 種類類・油脂			
21	水	きれめいりコッペパン やきそば 牛乳 ほうきょうぎ カッパリンご	ふたにく ちくわ ふたにく どりにく	にぼし 牛乳	にんじん キャベツ たまねぎ もやし	きれめいりコッペパン ちゅうかめん ごまご だんふん	あぶら とんし あぶら	やきそばソース ウスターソース ごしょう わふうだし オイスターソース	小 669 中 838	2.6 3.4
22	木	ごはん (わかめふりかけ) 牛乳 にたまご こまつなのにびたし おでん		わかめ ちりめんしこ 牛乳	しそ はくさい しめじ	ごはん さとう ごま さとう さとう ごんやく ヤーコン だんふん さとう ちくわが	ごま かつおぶし しお しょうゆ さけ しょうゆ わふうだし みりん しお さけ しょうゆ かつおぶし ごんが	小 643 中 781	3.3 3.8	
26	月	チャンボンめん (ちゅうかめん チャンボンスープ) 牛乳 だいごんのピリからに きなこあげパン	ふたにく いか さつまあげ えび	牛乳	にんじん ごまつな はくさい たまねぎ もやし たけのこ きくらげ しょうが	ちゅうかめん さとう	ごまあぶら	とんこつラーメンスープ しょうゆ さけ ちゅうかだし オイスターソース からスープ しょうゆ さけ コチュジャン しお	小 668 中 857	2.2 2.6
27	火	ごはん 牛乳 はんぺんフライ (ソース) マーボー豆腐 わかめスープ	はんぺん ふたにく だいず 豆腐	牛乳	にんじん なら しょうが にんにく ねぎ たまねぎ	ごはん パンこ だんふん	あぶら あぶら ごま	ソース マーボー豆腐のもと さけ ちゅうかだし しお しょうゆ	小 683 中 817	2.5 2.9
28	水	きれめいりコッペパン 牛乳 ウイナーカレードマトソース イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング) はくさいのクリームスープ	ウイナー	牛乳	トマト たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう	きれめいりコッペパン さとう	あぶら ドレッシング あぶら	ケチャップ トマトピューレ カレー ウスターソース ようふうだし ごしょう しろワイン ホワトルウ ようふうだし ポタージュのもと	小 658 中 812	3.1 3.8
29	木	★ きょうどりょうり (滋賀県) ★ ごはん 牛乳 わかさぎフリッター (2. 2. 2. 3) だいごんのあさづけ かしわのじゅんじゅん	わかさぎ	牛乳	だいごん きゅうり たまねぎ はくさい しめじ ねぎ えたまめ	ごはん ごまご だんふん	あぶら ごまあぶら あぶら	しょうゆ あさづけのもと しょうゆ さけ みりん わふうだし	小 660 中 823	1.8 2.2

今月の常総市産食材: 米、きゅうり、大根、にんじん、白菜、ほうれん草、みそ (太字で表記しています)  
茨城県産食材: さともい、ごぼう、チンゲン菜、にら、にんじん、長ねぎ、もやし、れんこん、豚肉、鶏肉

今月のたんぱく質平均 (g)	小 25.4 中 30.5
脂質平均 (g)	小 21.6 中 24.9

◎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。

毎月19日は献立の日です

エネルギーと食塩量は、  
小→小学校中学年 (3・4年生)、  
中→中学生の量になります。

# 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よう!

<p><b>食事は朝・昼・夕と規則正しくとる</b></p>	<p><b>よく体を動かす</b></p>	<p><b>水分を十分にとる</b></p>	<p><b>便意を我慢しない</b></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><b>食物繊維の多い食品</b></p> <p>野菜 果物 いも類 きのこと類 海藻類 豆類</p>	<p><b>発酵食品</b></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。

豆まきに加え、栄養豊富な豆や豆料理を食べることで腸の働きを助けてくれます。

**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><b>イワシ</b></p> <p>イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。</p>	<p><b>大豆</b></p> <p>いった豆をまいて鬼を追い払い、年の暮れに大豆を食べると1年の幸福を招きます。</p>	<p><b>恵方巻き</b></p> <p>大豊さずしを吃らずに、その年の縁起の良い方向 (恵方) に向かって食べるといいます。関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。</p>
<p><b>そば</b></p> <p>お正月と同じように、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><b>ごんにやく</b></p> <p>お正月の夜、ごんにやく (ごんやく) を食べて、お正月の夜を元気に迎えます。</p>	<p><b>鶏肉</b></p> <p>鶏肉の肉を「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。</p>

にほんかくち 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よう!