



令和6年 2月分 献立表 (19回)



Bブロック (絹西小、菅原小、豊岡小、菅生小、水海道西中)

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						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> 種実類・油脂				
★ せつぶんこんだて ★ ~ 2月3日は節分です! ~											
1木	ごはん 牛乳 いわしのかばやき	いわし	牛乳			ごはん			小 721 中 888	2.2 2.6	
	にくじゃが かみなりじる ふくまめ	ぶたにく とうふ かまぼこ だいず		にんじん さやいんげん にんじん ごまつな	たまねぎ だいこん しめじ ねぎ	でんぷん さとう しらたき じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら あぶら ごまあぶら	さけ みりん しょうゆ さけ しょうゆ みりん わふうだし わふうだし			
	ごはん (かんこくおりの) 牛乳 にくシューマイ (2.2.2.3)		のり 牛乳			たまねぎ	ごはん パンこ でんぷん ごまきこ さとう	しお しお	小 625 中 791	2.0 2.4	
	はくさいのおかかあえ けんちんじる	ちくわ かつおだし さばだし あぶらあげ とうふ		にんじん にんじん	もやし はくさい とうもろこし ねぎ ごぼう だいこん	さとう さといも	あぶら	しょうゆ しょうゆ かつおだし みりん			
5月	ごはん 牛乳 めばるのたつたあげ はくさいのうまに こおりとうふのみそしる とうにゅうプリンタルト	めばる ぶたにく なまあげ こおりとうふ みそ とうにゅう	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん ごまつな	しょうが しょうが たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ だいこん たまねぎ ねぎ	ごはん でんぷん でんぷん	ごまあぶら あぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ みりん ちゅうかだし コチュジャン しょうゆ さけ かつおだし	小 727 中 878	1.9 2.2	
	シューブルパン 牛乳 とうにゅうコロッケ とりにくのメキシコに ABC スープ	とうにゅう とりにく ひよこめ ウインナー	牛乳	にんじん トマト バジル にんじん ごまつな	たまねぎ とうもろこし にんにく たまねぎ マッシュルーム だいこん キャベツ たまねぎ	パンこ ごまきこ さとう でんぷん じゃがいも	あぶら バター	ケチャップ チリパウダー しろワイン しお ようふうだし しお ごしょう	小 713 中 888	2.6 3.2	
	ごはん 牛乳 にくだんごあますあんかけ (2.2.2.3) はっほうさい フルーツあまなつゼリーあえ	とりにく たまご ぶたにく いか なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ しょうが きくらげ みかん パンアップル もも あまなつみかん りんご	ごはん パンこ でんぷん さとう	あぶら あぶら ごまあぶら	ケチャップ がらスープ しょうゆ さけ ちゅうかだし オイスターソース しょうゆ	小 712 中 856	2.1 2.4	
	ピリからみせにこみうどん (ソフトめん ピリからみせにこみしる) 牛乳 にくまん ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	とりにく かまぼこ あぶらあげ みそ ぶたにく	牛乳	にんじん なばな にんじん	にんにく だいこん しめじ はくさい ねぎ ごぼう とうもろこし	ソフトめん こんにゃく さとう ごまきこ さとう でんぷん パンこ	あぶら とんし	さけ しょうゆ みりん わふうだし いちみつがらし しょうゆ	小 628 中 782	2.8 3.3	
9金	ごはん はっこうにゅう ハムステーキ いんげんのソテー ハッシュドチキン	はっこうにゅう ハム とりにく	はっこうにゅう	マスカット		ごはん でんぷん さとう		ケチャップ がらスープ しょうゆ さけ ちゅうかだし オイスターソース しょうゆ	小 620 中 788	2.7 3.2	
	ごめパン 牛乳 チキンナゲット (2.2.2.3) バジルジャーマンポテト コーンクリームスープ	とりにく ベーコン しるいんげんまめ	牛乳	バジル にんじん にんじん	にんにく たまねぎ たまねぎ キャベツ とうもろこし	ごめパン ごまきこ でんぷん じゃがいも	あぶら あぶら バター	ごしょう ようふうだし しお ポタージュのもと ようふうだし しお ごしょう	小 653 中 854	2.8 3.6	
	カレーライス (むぎごはん ポークカレー) 牛乳 オムレツ マカロニサラダ (たまねぎドレッシング) チョコプリン	ぶたにく たまご Valentine's Day	牛乳	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ	ごはん むぎ じゃがいも さとう でんぷん マカロニ さとう でんぷん	あぶら あぶら ココア チョコレート	ケチャップ カレールウ がらスープ ドレッシング あぶら ココア チョコレート	小 779 中 943	2.5 3.0	
	あんかけうどん (ソフトめん あんかけじる) 牛乳 はるまき ポテトサラダ	とりにく かまぼこ とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう にんじん にんじん	ほししいたけ たまねぎ ねぎ たまねぎ キャベツ もやし たけのこ たまねぎ とうもろこし きゅうり	ソフトめん でんぷん ごまきこ はるまき さとう でんぷん じゃがいも	あぶら あぶら あぶら	さけ みりん しょうゆ わふうだし しょうゆ みりん しお さけ しょうゆ かつおだし こんぶ	小 739 中 896	2.8 3.4	
16金	ごはん 牛乳 ユーリンチー (2.2.2.3) キャベツとツナのサラダ (ごうみしおドレッシング) もやしのちゅうかたまごスープ	とりにく まくろあぶらづけ なると たまご	牛乳	しょうが にんにく ねぎ ごまつな にんじん にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ もやし ほししいたけ	ごはん でんぷん さとう ごまあぶら ドレッシング でんぷん ごまあぶら	さけ しょうゆ がらスープ しょうゆ す ちゅうかだし しょうゆ ごしょう	小 694 中 877	2.1 2.5		
	★ しょくいくのひ ★ ~ 毎月19日は「食育の日」です! ~										
	19月	ごはん (わかめふりかけ) 牛乳 にたまご ごまつなのびたし	わかめ ちりめんこ 牛乳 たまご	しそ			ごはん さとう ごま		かつおだし しお しょうゆ さけ しょうゆ わふうだし	小 643 中 781	3.3 3.8
		おでん	はんぺん なると ちくわ きつまあげ たら いとよくだい	こんぶ	にんじん	だいこん	こんにゃく でんぷん さとう ちくわ	あぶら	みりん しお さけ しょうゆ かつおだし こんぶ		
20火	きれめいりコッペパン やきそば 牛乳 ほうぎょうざ カッターンご	ぶたにく ちくわ とりにく	にぼし 牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし たまねぎ	きれめいりコッペパン ちゅうかめん	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	

◆ 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	★ 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 とりにくのしょうがやき れんこんサラダ (わかろりーミードレッシング) はくさいとまいたけのみぞしる レモンゼリー	牛乳 とりにく だいず あぶらあげ とうが みそ	プロقوقリー にんじん にんじん まいたけ はくさい だいごん レモン	たまねぎ しょうが にんにく れんこん まいたけ はくさい だいごん レモン	ごはん はちみつ さとう ドレッシング さとう みずあめ	しょうゆ さけ みりん かつおぶし	小 687 中 843	1.8 2.2	
22	★ きょうどりょうり (滋賀県) ★	きつねうどん (ソフトめん、きつねじる) 牛乳 えびいかりかきあげ はくさいのしおこんぶあえ	あぶらあげ とりにく なると 牛乳 えび いが こんぶ	にんじん こまつな にんじん しんまく にんじん	ねぎ だいごん ほししいたけ たまねぎ ごぼう はくさい もやし	ソフトめん ごもぎご あぶら	しょうゆ さけ みりん わかろりー しょうゆ しお	小 655 中 802	3.0 3.6	
26	★ 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 とりにく やきとうふ	にんじん にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ はくさい しめじ ねぎ えだまめ	ごはん ごもぎご でんぷん あぶら しらたき さとう あぶら	しょうゆ あさづけのもと しょうゆ さけ みりん わかろりー	小 660 中 823	1.8 2.2	
27	きれめりりコッペパン 牛乳 ウイナーカレートマトソース ウイナー 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 とりにく	トマト にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい たまねぎ マッシュルーム	きれめりりコッペパン さとう あぶら じゃがいも あぶら	ゲチャップ トマトピューレ ウスターソース よろふたし カレーこ ごしょう しるワイン ホワイトルウ よろふたし ポターージュのもと	小 658 中 812	3.1 3.8		
28	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 ふたく だいず とうふ とりにく なると わかめ	にんじん にんじん	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ たまねぎ はくさい たけのこ	ごはん パンこ でんぷん あぶら あぶら ごま	ソース マーボー豆腐のもと さけ ちゅうがだし しお しょうゆ とんかつソース しょうゆ さけ ちゅうがだし オイスターソース	小 683 中 817	2.5 2.9		
29	チャンボンめん (ちゅうがめん チャンボンスープ) 牛乳 だいごんのピリからに きなごあげパン	ふたく いか さつまあげ えび とりにく きなご	にんじん こまつな にんじん	はくさい たまねぎ もやし たけのこ きくらげ しょうが しょうが にんにく だいごん えだまめ	ごはん ちゅうがめん さとう ごまあぶら コッペパン さとう あぶら	しょうゆ さけ コチンジャン しお	小 668 中 857	2.2 2.6		

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、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 25.1 中 30.1
脂質平均 (g)	小 22.1 中 25.3

◎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。

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。
 毎月19日は教育の日です

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>食事は朝・昼・夕方と規則正しくとる</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。
 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年の始まりと捉え、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込み、鬼の取だけ豆を食べて1年の幸福を祈ります。</p>	<p>大豆</p> <p>いった豆をまいて鬼を追い払い、年明けの豆を食べて1年の幸福を祈ります。</p>	<p>恵方巻き</p> <p>大豊作を祈るために、恵方巻を巻く。その年の縁起の良い方向(恵方)を今年度は、関西地方の一部地域の風習が全国に広がりました。</p>
<p>そば</p> <p>春の行事食として、そばを食す。そばを食す風習があります。</p>	<p>こんにやく</p> <p>こんにやくは、お正月に食す。お正月に食す風習があります。</p>	<p>恵方巻き</p> <p>大豊作を祈るために、恵方巻を巻く。その年の縁起の良い方向(恵方)を今年度は、関西地方の一部地域の風習が全国に広がりました。</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

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!