



令和7年 2月分献立表 (18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				
3月	かんとんめん (ちゅうかめん かんとんスープ) コーヒーにゆういんりょう ピザまん パンパンジーサラダ (パンパンジードレッシング)	ふたにく ぎつまあげ コーヒーにゆういんりょう チーズ とりにく	にんじん こまつな にんじん	はくさい たまねぎ たけのこ ねぎ きくらげ しょうが たまねぎ もやし きゅうり	ちゅうかめん でんぷん こもぎ さとう でんぷん とんし ドレッシング	あぶら しょうゆラーメンスープ しょうゆ がらスープ さけ しお しょうゆ ケチャップ トマトペースト	小 633 中 788	3.1 3.7			
4火	★ きょうどりょうり (三重県) ★ ごはん 牛乳 シャンボぎょうざ あいませ こまみそとうにゆうなべ	ふたにく とりにく ちくわ あぶらあげ とりにく みそ とうふ とうにゆう 牛乳 牛乳 ペンネのクリームに	にんじん にんじん にんじん	キャベツ しょうが にんにく たまねぎ だいこん ごぼう はくさい もやし ねぎ しめじ えのきたけ	ごはん こもぎ でんぷん こんやく さとう きれめいりコッペパン でんぷん マカロニ あぶら	しょうゆ しょうゆ みりん わふうだし みりん さけ しょうゆ かつおぶし シチュールウ ホワイトソース ようふうだし しお しょうゆ	小 723 中 863	2.0 2.3			
5水	サンドイッチ (きれめいりコッペパン いりたまご ツナサラダ(ノンエッグマヨネーズ)) 牛乳 ペンネのクリームに	たまご まぐるあぶらづけ パーコン 牛乳 牛乳 なまクリーム	にんじん にんじん	きゅうり たまねぎ とうもろこし たまねぎ はくさい かぶ マッシュルーム えだまめ	ごはん きれめいりコッペパン でんぷん マカロニ あぶら	シチュールウ ホワイトソース ようふうだし しお しょうゆ	小 682 中 825	2.6 3.2			
6木	ごはん 牛乳 ほっけのいちやほし じゃがいものカレーそぼろに だいごんのみぞしる ウエハース	ほっけ とりにく だいず あぶらあげ とうふ みそ だっしふんにゆう	にんじん にんじん にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが だいごん もやし	ごはん じゃがいも さとう でんぷん こもぎ さとう でんぷん	しお しょうゆ カレーこ わふうだし かつおぶし	小 628 中 776	2.4 2.8			
7金	ごはん 牛乳 メンチカツ(ソース) にんじんしりしり わかめスープ	ふたにく とりにく まぐるあぶらづけ たまご かつおぶし とりにく とうふ わかめ	にんじん にんじん	キャベツ もやし たまねぎ はくさい だいごん たけのこ	パンこ こもぎ でんぷん さとう でんぷん こま こまあぶら	ソース しょうゆ しお しょうゆ しょうゆ ちゅうかだし さけ しお	小 668 中 804	2.6 3.0			
10月	とりごもくうどん (ソフトめん とりごもくじる) 牛乳 みそポテト かいそうサラダ(わふうドレッシング)	とりにく あぶらあげ 牛乳 みそ まぐるあぶらづけ わかめ	こまつな にんじん にんじん にんじん	だいごん ほししいたけ はくさい ねぎ きゅうり とうもろこし	ソフトめん じゃがいも こもぎ さとう あぶら ドレッシング	しょうゆ みりん さけ しお かつおぶし みりん	小 651 中 830	3.2 3.9			
12水	くるパン 牛乳 タンドリーチキン ポテトサラダ(ノンエッグマヨネーズ) ABC スープ	とりにく ヨーグルト にんじん にんじん パセリ ほうれんそう	にんじん にんじん にんじん	しょうが にんにく きゅうり たまねぎ たまねぎ キャベツ とうもろこし	くるパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ マカロニ あぶら	カレーこ しお ガラムマサラ パプリカパウダー ケチャップ ようふうだし しお しょうゆ	小 634 中 786	2.1 2.7			
13木	★ げんえん こんだて ★ ごはん 牛乳 めばるのたつたあげ ふたにくとごぼうのしぐれに とさんこじる	めばる ふたにく とりにく みそ なまあげ 牛乳 牛乳 たまご たまご	にんじん にんじん にんじん にんじん	しょうが ごぼう えのきたけ えだまめ しょうが もやし たまねぎ とうもろこし ねぎ しょうが にんにく	ごはん てんぷん しらたき さとう じゃがいも あぶら むぎ じゃがいも さとう でんぷん でんぷん さとう こもぎ チョコレート	しょうゆ さけ みりん しょうゆ みりん さけ わふうだし わふうだし ビーフシチューのもと ソース あかワイン がらスープ ドレッシング あぶら	小 662 中 823	1.7 2.0			
14金	ハッシュドライス (むぎごはん ハッシュドチキン) 牛乳 オムレツ (1.1.2.2) イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング) チョコドーナツ (2月14日はバレンタインデー)	とりにく 牛乳 たまご 牛乳 たまご	にんじん にんじん にんじん	たまねぎ エリンギ にんにく マッシュルーム えだまめ キャベツ	ごはん さとう でんぷん でんぷん さとう こもぎ チョコレート	ソース あかワイン がらスープ ドレッシング あぶら	小 794 中 959	3.0 3.8			
17月	カレーうどん (ソフトめん カレーじる) 牛乳 ハッシュドポテト フルーツヨーグルトあえ	とりにく 牛乳 ヨーグルト なまクリーム	にんじん こまつな にんじん にんじん	もやし たまねぎ ねぎ えのきたけ たまねぎ バインアップル もも ナタデココ	ソフトめん でんぷん じゃがいも じゃようしんこ さとう	しょうゆ みりん カレールウ さけ わふうだし がらスープ カレーこ	小 658 中 826	2.3 2.8			
18火	ごはん はっこうにゆう ハンバーグマトソース きりぼしたいだいごんのにも こおりとうふのみぞしる	とりにく あぶらあげ とりにく こおりとうふ みそ	にんじん にんじん にんじん にんじん	ブルーベリー たまねぎ きりぼしたいだいごん えだまめ はくさい たまねぎ ねぎ しめじ	ごはん さとう パンこ さとう あぶら とんし あぶら	ケチャップ トマトピューレ ウスターソース ようふうだし しょうゆ しょうゆ みりん わふうだし かつおぶし	小 609 中 778	2.4 2.9			
19水	★ しょくいくの日 ★ コッペパン (キャラメルクリーム) 牛乳 しろみぎかなフライ(ソース) チリコンカン ふわふわたまごスープ	ごまい だいやふ ふたにく あかいんけんまめ あおえんどうまめ とりにく たまご	にんじん にんじん にんじん	たまねぎ にんにく たまねぎ エリンギ にんにく	コッペパン キャラメルクリーム パンこ こもぎ じゃがいも さとう あぶら	ソース ケチャップ しょうゆ しょうゆ ようふうだし あかワイン ウスターソース チリパウダー ようふうだし しるワイン しお パプリカパウダー しょうゆ	小 663 中 807	2.5 3.1			
20木	ごはん 牛乳 あまずにくだんご (1.2.2.2) チャプチェ キムチスープ	とりにく たまご ふたにく とりにく とうふ みそ	にんじん にんじん にんじん	たまねぎ たまねぎ しめじ ねぎ だいごん ねぎ キムチ ほししいたけ しょうが	ごはん パンこ さとう でんぷん はるさめ さとう こまあぶら こまあぶら	くらあまずソース しょうゆ しょうゆ みりん さけ トウバンジャン ちゅうかだし しょうゆ ちゅうかだし さけ	小 678 中 817	2.6 3.0			

◆ 2月28日(金)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)
群	群	群	群	群	群	群				
21金	ちゅうかどん (ごはん、はっぼうさい) 牛乳	ふたにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ たけのこ ほしいたけ きくらげ にんにく、しょうが	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	ちゅうかだし オイスターソース しょうゆ さけ しお こしょう	小 606 中 772	2.4 3.0
	えびしゅうまい (2.2.2.3)	えび たら			たまねぎ	でんぷん パンこ こもぎこ	あぶら			
	ちゅうかぐらげのあえもの	ぐらげ			もやし きゅうり キャベツ		ごま ごまあぶら	しょうゆ		
25火 統 闘 立 五	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	ふたにくのマスタードソースかけ コーンサラダ (ごまドレッシング)	ふたにく		あかピーマン	キャベツ きゅうり どうもろこし	でんぷん さとう	ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	マスタード しょうゆ	小 726 中 896	1.8 2.2
	とりにくとごまつなのしおスープ	とりにく	とうふ	ごまつな にんじん	もやし えのきたけ きくらげ しょうが にんにく	はるさめ	ごまあぶら	しろだし がらスープ さけ しお こしょう		
26水	ごめパン 牛乳		牛乳			ごめパン				
	ハムカツ	ハム				パンこ でんぷん こもぎこ	あぶら		小 661 中 807	2.9 3.5
	スパゲッティサラダ (たまねぎドレッシング) かぼちゃのシチュー	かにかまぼこ		にんじん	キャベツ きゅうり どうもろこし	スパゲッティ	ドレッシング			
27木	そばろどん (ごはん、にくみそそばろ) 牛乳	ふたにく だいず みそ		にんじん	きりぼしだいこん えだまめ しょうが	ごはん さとう	あぶら	みりん さけ しょうゆ わふうだし	小 682 中 834	2.1 2.5
	きゅうりのそくせきつけ			にんじん	きゅうり キャベツ		ごまあぶら	あざづけのもと		
	いもちもち (病総市にある「森永乳業株式会社」で作ったマスカットゼリー) とりにく とうふ		とうふ	ごまつな にんじん	ごぼう しめじ ねぎ	じゃがいも でんぷん こもぎこ	あぶら	しょうゆ みりん さけ しお かつおぶし		
28金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	いかのかりんあげ	いか				でんぷん さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ ブルコギのたれ しょうゆ	小 650 中 807	2.4 2.9
	ブルコギ	ふたにく		にんじん いら	たまねぎ エリンギ きピーマン にんにく	しらたき	ごま ごまあぶら			
	もやしのちゅうかスープ	なると とうふ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし たけのこ えのきたけ ほしいたけ		ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかだし こしょう		

今月のたんぱく質平均 (g)	小 25.2 中 30.1
脂質平均 (g)	小 22.0 中 25.0

今月の常総市産食材：米、大根、にんじん、ねぎ、はくさい、ほうれん草、みそ (太字で表記しています)
 茨城県産食材：きゅうり、ごぼう、チンゲン菜、にら、ピーマン、もやし、豚肉、鶏肉

◎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日は食育の日です
 エネルギーと食塩量は、小一・小学校中・学年 (3・4年生)、中一・中学生の量になります。

2月給食だより

寒さの中にも少しずつ春の訪れを感じる季節ですが、まだ寒さは厳しいですね。この時期に流行しやすいのがウイルスなどによる感染症で、予防には外出時や食事前の手洗い・うがいが効果的です。よく体を動かして、十分な睡眠をとり、栄養バランスのとれた食事を朝昼夕の3食食べて体の抵抗力も高めましょう。

感染症に負けない体をつくらう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。また、適度な運動は、ストレス解消や睡眠の質の向上につながります。

手洗い・うがい

バランスのとれた食事

十分な睡眠

適度な運動

日本各地の郷土料理

あいませ

三重県

2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う節分の行事があります。節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。

なぜ、節分に豆をまくの？

鬼は外、福は内

季節の変わり目は体調を崩しやすくなる人も多いと思いますが、昔の人は、これを「鬼 (邪気) の仕業と考えていました。災いや疫病をもたらす鬼を追い払い、幸福を招くための風習が「鬼は外、福は内」の掛け声で行われる豆まきです。豆が使われるのは、「魔滅 (鬼をほろぼす)」につながるという説や、いったん大豆が「豆をい入る (鬼の目) を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後は、自分の年齢の数、または年齢+1個の豆を食べ健康を願う風習もあります。豆まきには大豆のほか、落花生を使う地域もあります。

大豆の「豆」知識

大豆は、体をつくるタンパク質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれます。煮豆など料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。

大豆からできるもの

三重県は日本のほぼ真ん中に位置しており、「伊勢神宮」や世界遺産「熊野古道」、伊賀忍者発祥の地、リアス式海岸など、美しい自然や名所旧跡が数多く存在しています。自然と文化、海や山の幸に恵まれていることから、美し国 (うましくに) といわれてきました。

「あいませ」は、三重県内でも地域によって呼び名が異なり、「にあいなます」「切りごみなます」とも呼ばれています。それぞれの具材を別々に煮て味付けをし、合わせて混ぜることから「あいませ」という名前がつけました。たくさんの食材を細かく切ることも特徴です。各家庭で具材は様々ですが、地域によってはお正月のおせち料理の残りを利用してつくられたともいわれています。

給食では、味の変化がつくように食材や調味料を入れるタイミングを工夫して作ります。味わって食べてください。