



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		にんじん こまつな	はくさい たまねぎ たけのこ ねぎ きくらげ しょうが	ちゅうかめん でんぷん	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 こしょう	小 633 中 788	3.1 3.7	
4火	★ きょうどりょうり (三重県) ★	みえけん									
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))	たまご まぐるあぶらづけ			きゅうり たまねぎ とうもろこし	きれめいりコッペパン でんぷん	あぶら ノンエッグマヨネーズ		小 682 中 825	2.6 3.2	
6木	ごはん 牛乳 ぼっかけのいちやほし 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	ぼっかけ		にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが	ごはん	あぶら	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		にんじん	キャベツ もやし	パンこ ごもぎご でんぷん さとう	あぶら	ソース しょうゆ しお こしょう	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		ごまつな にんじん	だいごん ほししいたけ はくさい ねぎ	ソフトめん	あぶら	しょうゆ みりん さけ しお かつおぶし	小 651 中 830	3.2 3.9	
12水	くらパン 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	しょうが にんにく きゅうり たまねぎ	くらパン		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	小 634 中 786	2.1 2.7	
13木	★ げんえん こんだて ★										
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)	めばる ふたにく とりにく みそ なまあげ		にんじん	しょうが 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	あぶら	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	小 662 中 823	1.7 2.0	
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	にんじん ぎょうちん	もやし たまねぎ ねぎ えのきたけ	ソフトめん でんぷん	あぶら	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のおとりょうのみぞしる	はっこうにゆう		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	ごはん	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	★ しょくいくのひ ★										
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	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ ねぎ	ごはん	あぶら	しょうゆ みりん さけ トウバンジャン ちゅうかだし こしょう 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)
卵・肉	魚・肉	牛乳	牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ	穀類	いも類・砂糖			
21金	ちゅうかどん (ごはん、はっぼうさい)	ふたにく	牛乳	にんじん	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			ごはん			小 726 中 896	1.8 2.2
	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		
	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			ごめパン			小 661 中 807	2.9 3.5
	ハムカツ	ハム				パンこ でんぷん こもぎこ	あぶら			
	スパゲッティサラダ (たまねぎドレッシング)	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	かぼちゃのシチュー	とりにく しろいんげんまめ	牛乳	がぼちゃ パセリ ほうれんそう	たまねぎ えだまめ マッシュルーム		バター	ようふうだし ポタージュのもと しろワイン しお こしょう	小 682 中 834	2.1 2.5
	そばろどん (ごはん、にくみそそばろ)	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		
	きゅうりのそくせきつけ		牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ		ごまあぶら	あざづけのもと しょうゆ みりん さけ しお かつおぶし		
28金	いもちもち マスケットゼリー	とりにく	とうふ	ごまつな にんじん	ごぼう しめじ ねぎ ふどう	じゃがいも でんぷん こもぎこ さとう	あぶら		小 650 中 807	2.4 2.9
	ごはん		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 ブルコ半のたれ しょうゆ		
28金	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	さけ	小 650 中 807	2.4 2.9
	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・中学生の値になります。

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ろう

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？

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=魔の目」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。