



日曜	献立名	主な材料と食品分類						栄養価 エネルギー(kcal) 食塩(g)		
		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				
		(1群) 魚・肉・卵・豆・豆制品	(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	調味料他		
3月	味噌ラーメン(中華めん 味噌ラーメンスープ) 牛乳 こんにゃくのピリ辛炒め いちごガスタードタルト	豚肉 なたと 味噌 鶏肉 卵	牛乳 れん乳	にんじん ほうれん草 にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ とうもろこし ねぎ 大根 いちご	中華めん ごんにゃく 砂糖 小麦粉 砂糖	ごま油 油 マーガリン	しょうゆ 鶏がらだし 塩 しょうゆ みりん 酒 和風だし トウバンジャン	819	3.3
4火	ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め 鶏ごぼう汁 黒糖蒸しパン	豚肉 味噌 鶏肉 卵	牛乳	にんじん にんじん	にんにく しょうが たまねぎ 枝豆 たまねぎ えのきたけ ごぼう ねぎ	ごはん しらたき 砂糖 じゃがいも 黒糖 小麦粉 ぜんまい	油 油	しょうゆ みりん 酒 かつお節 煮干し	888	2.2
5水	メロンパン 牛乳 えびフライ(ソース) カリフラワーのサラダ(イタリアンドレッシング) ミートボールスパゲッティ	えび 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん にんじん トマト	カリフラワー キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ	メロンパン パン粉 小麦粉 ぜんまい スパゲッティ 小麦粉 砂糖 水あめ オートミール	油 油 油	ソース ドレッシング トマトケチャップ トマトソース ソース 洋風だし 塩 こしょう	859	3.6
★ 減塩献立 ★ 毎月20日は「いばらき美味しおDay」です。日頃から食塩のとり過ぎに注意しましょう。										
6木	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 切干大根の煮物 かみなり汁 ミルクウエハース	いわし 豆腐 味噌 卵	牛乳	にんじん にんじん	梅 切干大根 枝豆 干ししいたけ 大根 白菜 ねぎ	ごはん 砂糖 水あめ 砂糖 ごんにゃく 砂糖 小麦粉 小麦粉 粉あめ	油 油 油	しょうゆ みりん 梅酢 しょうゆ みりん 和風だし かつお節 煮干し	833	2.4
7金	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン パンサンデー わがめスープ	鶏肉 卵 なたと	牛乳 わかめ	にんじん にんじん	にんにく しょうが きゅうり きくらげ たまねぎ 白菜	ごはん でん粉 砂糖 春雨 砂糖	油 ごま油 油 ごま油 ごま	酒 しょうゆ コチュジャン トマトケチャップ みりん しょうゆ 酢 しょうゆ 中華だし 鶏がらだし 塩 こしょう	869	3.3
10月	トマトクリームスパゲッティ(スパゲティ トマトクリームソース) 牛乳 ツナオムレツ 野菜ソテー	鶏肉 卵 まぐろ油漬け 野菜ソテー	牛乳 牛乳	にんじん プロックロー パツル にんじん	たまねぎ エリンギ たまねぎ キャベツ 枝豆 カリフラワー にんにく	スパゲティ 砂糖 油	油 バター 油 マヨネーズ 油	トマトケチャップ トマトソース ホワイトルウ 洋風だし 塩 こしょう 塩 こしょう 洋風だし	789	3.4
12水	ナン 発酵乳 かぼちゃチーズフライ ブロッコリーサラダ(たまねぎドレッシング) キーマカレー	発酵乳 チーズ 牛乳 鶏肉 大豆	発酵乳 牛乳	かぼちゃ にんじん にんじん トマト	キャベツ たまねぎ 枝豆 りんご にんにく	ナン パン粉 砂糖 小麦粉 じゃがいも 砂糖 はちみつ でん粉	マーガリン 油 ドレッシング 油	塩 ソース トマトケチャップ カレールウ カレー粉	852	3.9
★ バレンタイン献立 ★										
13木	ごはん 牛乳 ハートのハンバーグハヤシソース キャロットラペ コンソメスープ チョコドーナツ	豚肉 鶏肉 大豆 まぐろ油漬け 鶏肉 卵	牛乳	にんじん プロックロー にんじん ほうれん草	たまねぎ カリフラワー たまねぎ えのきたけ キャベツ	ごはん 砂糖 砂糖 チョコレート 砂糖 小麦粉 ぜんまい	油 豚脂 ドレッシング ショートニング 油	ハヤシルウ トマトピューレ トマトケチャップ ソース 塩 洋風だし 塩 こしょう しょうゆ 塩	883	1.9
14金	ごはん 牛乳 鶏肉のスパイスから揚げ ひじきの五目煮 じゃがいもの味噌汁	鶏肉 大豆 さつま揚げ 味噌 味噌	牛乳 ひじき わかめ	トマト パセリ にんじん にんじん	たまねぎ にんにく しょうが 白菜 ねぎ	ごはん 小麦粉 砂糖 ぜんまい ごんにゃく 砂糖 じゃがいも	油 ごま 油	塩 こしょう しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 和風だし かつお節 煮干し	853	2.5
茨城をたべ	肉うどん(ソフトめん 肉うどん汁) 牛乳 味噌ポテト おかが和え(しょうゆ)	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草 にんじん	しょうが 大根 しめじ ねぎ 白菜	ソフトめん じゃがいも 天ぷら粉 砂糖 ぜんまい	ごま 油	酒 みりん しょうゆ かつお節 煮干し しょうゆ	846	3.7
★ 郷土料理 三重県 ★										
18火	ごはん 牛乳 さげのゆであん焼き あいませ なめこ汁 いよかんゼリー	鮭 ちくわ 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳	にんじん 小松菜	ゆず しょうが 大根 ごぼう ねぎ なめこ 白菜 いよかん	ごはん 砂糖 水あめ ごんにゃく 砂糖 砂糖	油 豚脂	しょうゆ みりん 塩 みりん しょうゆ 酒 和風だし かつお節 煮干し	760	2.3
★ 食育の日 ★ 毎月19日は「食育の日」です。										
よ	チリバーガー(切れ目入り丸パン ハムステーキソース) コーヒー牛乳(牛乳 コーヒー牛乳の煎) ポテトのチーズ煮 かがのコンソメスープ	鶏肉 豚肉 ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	パセリ にんじん かつおの葉	たまねぎ にんにく たまねぎ かが たまねぎ 白菜	丸パン 小麦粉 砂糖 コーヒー牛乳の煎 じゃがいも	油 豚脂 油	みりん トマトケチャップ トマトピューレ チリパウダー ソース 洋風だし 塩 こしょう 洋風だし 塩 こしょう	750	3.7
W	ごはん 牛乳 豚肉のマスタードソース コーンサラダ(ごまドレッシング) 鶏肉と小松菜の塩スープ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	赤ピーマン 小松菜 にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり しょうが にんにく もやし きくらげ えのきたけ	ごはん でん粉 砂糖 春雨	油 マヨネーズ ドレッシング ごま油	しょうゆ 粒マスタード 酒 鶏がらだし 白だし 塩 こしょう	856	2.3
e	ピピンパ舞(麦ごはん ピピンパ舞の具) 牛乳 フンタンスープ フルーツ杏仁	牛肉 卵 豚肉	牛乳 れん乳	にら にんじん にんじん 小松菜	もやし しょうが にんにく たまねぎ ねぎ キャベツ みかん もも	麦 ごはん 砂糖 小麦粉 砂糖 水あめ	油 豚脂	しょうゆ 酒 トウバンジャン 中華だし しょうゆ 塩 こしょう	842	2.2

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					
25	ごはん					ごはん			868	2.6
	牛乳	牛乳								
	さばの塩こうじカレー焼き	さば						カレー粉 塩こうじ みりん		
	筑前煮	鶏肉						しょうゆ みりん		
26	食パン(メープルジャム)					食パン メープルジャム			766	3.3
	牛乳	牛乳								
	チキンのフレーク焼き	鶏肉						しょうゆ		
	ツナサラダ(野菜ドレッシング)	まぐろ油漬け						ドレッシング		
27	ごはん					ごはん			905	3.1
	発酵乳(いちご)		発酵乳							
	はんぺんフライ(ソース)	すけそうだら						みりん ソース		
	水菜と大根のサラダ(フレンチドレッシング)	卵						ドレッシング		
28	ごはん					ごはん			836	3.5
	牛乳	牛乳								
	いかのチヂミ	いか						かつおだし しょうゆ 酢		
	豚キムチ炒め	豚肉						しょうゆ みりん		

今月のたんぱく質平均 30.0g
脂質平均 24.8g

今月の常総市・下妻市産食材：米、味噌、白菜、人参、大根（太字で表記しています）
茨城県産食材：牛乳、鶏肉、豚肉、チンゲン菜、もやし、にら、ねぎ、れんこん、ごぼう、水菜

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

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。

なぜ、節分に豆をまくの？

2月といえば、豆をまいて鬼を追い払う行事があります。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。

大豆の「豆」知識

大豆は、体をつくるたんぱく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

日本各地の郷土料理

あいませ

三重県

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。