



日曜	こんだて名	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					
3月	トマトクリームスパゲティ (スパゲティ トマトクリームソース) 牛乳 ツナオムレツ やさしいソテー	とりにく ふたにく	牛乳 牛乳	にんじん ブロッコリー パル 緑黄色野菜	たまねぎ エリンギ たまねぎ キャベツ えだまめ カリフラワー にんにく	スパゲティ さとう	あぶら バター あぶら マヨネーズ あぶら	トマトケチャップ トマトソース ホワイトル しょうだし しお しょう しお しょう しょう しょう	648	2.8
4火	★ げんえんこんだて ★ まいつき 20 には「いばらき おいしおデー」です。ひごろから しょくえんの とりすぎに ちゅういしましょう。 ごはん 牛乳 いわしのうめ きりぼしたいこんのもの かみなりじる ミルクウエハース		牛乳		うめ きりぼしたいこん えだまめ ほししいたけ だいこん はくさい ねぎ	ごはん さとう みずあめ さとう こんにやく さとう こむぎこ でんぷん こなあめ		しょうゆ みりん うめず しょうゆ みりん わふうだし かつおぶし にぼし	656	1.9
5水	チリバーガー (きめりまるパン ハムステーキソース) コーヒー牛乳 (牛乳 コーヒー牛乳のもと) ポテトのチーズに かぶのコンソメスープ	とりにく ふたにく	牛乳 牛乳		たまねぎ にんにく たまねぎ かぶ たまねぎ はくさい	まるパン でんぷん さとう コーヒー牛乳のもと じゃがいも	あぶら とんし あぶら	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 しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	611	3.0
6木	ごはん はっこうにゅう (いちご) はんぺんフライ (ソース) みずなとだいごんのサラダ (フレンチドレッシング) スープカレー		はっこうにゅう たまご		みずな にんじん にんにく たまねぎ キャベツ カリフラワー	ごはん パンこ みずあめ とうもろこし ドレッシング		みりん ソース カレールウ カレーこ しょうゆ しょうゆ	743	2.6
7金	ピピンパどん (むぎごはん ピピンパどんのく) 牛乳 ワンタンスープ フルーツあんじん	ぎゅうにく たまご	牛乳	にんじん にんじん	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	むぎ ごはん さとう こむぎこ さとう みずあめ	あぶら あぶら とんし	しょうゆ さけ トウバンジャン しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	683	1.9
10月	にくうどん (ソフトめん にくうどんじる) 牛乳 みそポテト おかかあえ (しょうゆ)	ふたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが だいこん しめじ ねぎ	ソフトめん じゃがいも てんぷら さとう でんぷん	ごま あぶら	さけ みりん しょうゆ かつおぶし にぼし みりん しょうゆ	663	3.1
12水	しょくパン (メープルジャム) 牛乳 チキンのフレークやき ブロッコリーサラダ (たまねぎドレッシング) ミネストローネ		牛乳		にんにく キャベツ にんにく たまねぎ キャベツ セロリー とうもろこし	しょくパン メープルジャム コーンフレーク マヨネーズ ドレッシング	あぶら あぶら	しょうゆ しょうゆ しょうゆ トマトケチャップ トマトピューレ しお しょうゆ しょうゆ	611	2.6
13木	★ きょうどりょうり みえけん ★ ごはん 牛乳 さけのゆうあんやき あいまぜ なめこじる いよかんゼリー	さけ ちくわ あぶらあげ とうふ みそ	牛乳		ゆず しょうが だいこん ごぼう ねぎ なめこ はくさい いよかん	ごはん さとう みずあめ こんにやく さとう		しょうゆ みりん しお みりん しょうゆ さけ わふうだし かつおぶし にぼし	617	2.0
14金	★ バレンタインこんだて ★ 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	ふたにく とりにく たいす まぐろあぶらづけ とりにく	牛乳		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 さとう さとう チョコレート さとう こむぎこ でんぷん	あぶら とんし ドレッシング ショートニング あぶら	ハヤシルウ トマトピューレ トマトケチャップ ソース しお しょうゆ しょうゆ しょうゆ	754	1.7
17月	みそラーメン (ちゅうかめん みそラーメンスープ) 牛乳 こんにやくのピリからいため いちごカスタードタルト	ふたにく なると みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ とうもろこし ねぎ	ちゅうかめん こんにやく さとう こむぎこ さとう	ごまあぶら あぶら マーガリン	しょうゆ とりがらだし しお しょうゆ みりん さけ わふうだし トウバンジャン	661	2.8
18火	ごはん 牛乳 ふたにくのマスタードソース コーンサラダ (ごまドレッシング) とりにくごまつなのしおスープ	ふたにく とりにく とうふ	牛乳		あかピーマン 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 でんぷん さとう マヨネーズ ドレッシング	あぶら ごまあぶら	しょうゆ つぶマスタード さけ とりがらだし しお しょうゆ	713	2.0
19水	★ しょくいくのひ ★ まいつき 19 には「しょくいくのひ」です。 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ティ	えび	牛乳		カリフラワー キャベツ きゅうり	メロンパン パセリ でんぷん こむぎこ	あぶら ドレッシング	ソース トマトケチャップ トマトソース ソース しょうゆだし しお しょうゆ	672	2.8
20木	ごはん 牛乳 さばのしおこうじカレーやき ちくぜんに こうやどうふのみそじる ペビーチーズ (2)	さば とりにく さつまあげ こうじどうふ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん こまつな	ごぼう れんこん たけのこ ほししいたけ はくさい ねぎ	ごはん こんにやく さとう	ごまあぶら	カレーこ しおこうじ みりん しょうゆ みりん わふうだし さけ かつおぶし にぼし	705	2.3

日 曜	こんだて名	主材料と食品分類						調味料他	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			
21 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	ヤンニョムチキン	とりにく			にんにく しょうが	でんぷん さとう	あぶら	さけ しょうゆ コチュジャン トマトケチャップ みりん	723	2.8
25 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	ふたにくのしょうがいため とりにくごぼろ	ふたにく とりにく みそ		にんじん にんじん	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ たまねぎ えのきたけ ごぼう ねぎ	しらたき さとう じゃがいも	あぶら	しょうゆ みりん さけ かつおぶし にぼし	742	1.9
26 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	はっごうにゅう かぼちゃチーズフライ ツナサラダ (やさいドレッシング) キーマカレー		はっごうにゅう チーズ 牛乳	かぼちゃ にんじん ブロッコリー	とうもろこし カリフラワー	パン さとう こむぎ	マーガリン あぶら	しお	688	3.1
27 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	いかのチヂミ ふたキムチいため かにかまぼこのたまごスープ	いか ふたにく かにかまぼこ たまご とうふ		にんじん いら さやいんげん	たまねぎ キムチ もやし ねぎ さくらげ しょうが にんにく	こむぎ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら あぶら	かつおだし しょうゆ す しょうゆ みりん さけ ちゅうかだし ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう	696	3.0
28 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
	とりにくのスパイスからあげ ひじきのごもくに じゃがいものみそしる	とりにく だいず さつまあげ みそ		トマト パセリ にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	こむぎ でんぷん さとう こんにゃく さとう じゃがいも	あぶら ごま あぶら	しお こしょう しょうゆ さけ しょうゆ みりん わふうだし かつおぶし にぼし	710	2.1
								今月のたんぱく質平均 脂質平均	25.5g 21.8g	

エネルギーと食塩量は、
小学校中学年（3・4年生）
の量になります。

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

◎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して、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



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、十分な睡眠をとって、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

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

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。

にほんかくち
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、いった大豆が「豆をいれる＝魔の目」を射る」につながるなどの説があります。豆まきの後には、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。煮豆など料理に使えるほか、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、味の変化がつかない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。