

よくかんで ゆっくりと
たべましょう!

たべ物がのどにつまらないように、気をつけ
ましょう。もち、パン、丸い形(球形)、つる
つした物は特に注意!



令和8年 2月分 献立表



20 中学校(18回)

常総市玉学校給食センター

日	曜	献立名	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			
2月	鶏塩うどん (ソフトめん 鶏塩うどん汁)	鶏肉 大豆	にんじん 小松菜	大根	しょうが たまねぎ もやし ねぎ にんにく	ソフトめん	ごま油 油 豚脂	塩 ショウゆ 鶏がらだし こしょう 豚骨スープ	831	3.8	
	牛乳	牛乳	にんじん	白菜	たまねぎ	砂糖	ごま油	酒 ショウゆ 和風だし			
	白菜と生揚げの炒め煮 牛乳ドーナツ	豚肉 生揚げ 卵	牛乳 脱脂粉乳	牛乳	脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 てん粉	油	塩			
3火	★ 節分献立 ★ 手巻き寿司(ごはん(手巻きのり)) (肉味噌そぼろ キャベツとツナのサラダ (和風ドレッシング))	鶏肉 大豆 味噌 まぐろ油漬け	のり にんじん	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖	節分 ごはん	和風だし 酒 みりん ショウゆ	846	2.5	
	牛乳	牛乳	牛乳	にんじん	ねぎ ごぼう 大根	さといも 砂糖 水あめ	油	しょうゆ みりん 塩 和風だし			
	けんちん汁 豆乳プリン	油揚げ 豆腐 豆乳	牛乳	にんじん チンゲン菜	とうもろこし たまねぎ 白菜	マカロニ	バター	ごはん			
	米パン 牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	たまねぎ	パン粉 砂糖	油	酢 ケチャップ ショウゆ こしょう トマトケチャップ トマトピューレ 白ワイン 洋風だし ソース チリパウダー			
4水	たれ付き肉団子(2)	鶏肉 大豆	にんじん バジル	にんにく	たまねぎ	じゃがいも	油	ごはん	768	3.7	
	チリコンカン	鶏肉 大豆	にんじん バジル	にんにく	たまねぎ	マカロニ	バター	こしょう 白ワイン ホワイトルウ 塩 洋風だし			
	白菜のクリーム煮	牛乳	にんじん チンゲン菜	とうもろこし たまねぎ 白菜	マカロニ	バター	油	ごはん			
5木	ごはん 発酵乳 春巻き 豚肉 大豆 わかれめスープ	発酵乳	にんじん にんじん にら	たまねぎ キャベツ もやし だけのこ にんにく ショウガ たまねぎ ねぎ もやし	小麦粉 粉あめ 砂糖	ごま油	油	しょうゆ しょうゆ コチュジャン 塩 酢 昆布だし 鶏がらだし 酒 塩 ショウゆ	829	2.3	
	ごはん 牛乳	牛乳	にんじん	大根 たまねぎ	ごはん						
	白身魚のレモンソースかけ 花野菜サラダ(たまねぎドレッシング)	タラ	プロッコリー にんじん	カリフラワー とうもろこし	でん粉 砂糖	油	ドレッシング	ごはん			
	豆乳豚汁	豚肉 豆乳 味噌	にんじん ほうれん草	しょうが ごぼう 白菜	じゃがいも	油	油	酒 和風だし			
6金	ごはん 牛乳	牛乳	レモン	でん粉 砂糖	油	油	酒	ごはん	780	2.3	
	白身魚のレモンソースかけ 花野菜サラダ(たまねぎドレッシング)	タラ	カリフラワー とうもろこし	じゃがいも	油	油	酒	ごはん			
	豆乳豚汁	豚肉 豆乳 味噌	にんじん ほうれん草	しょうが ごぼう 白菜	酒 和風だし						
9月	肉うどん (ソフトめん 肉うどん汁)	豚肉 油揚げ	にんじん	しょうが 大根 たまねぎ しめじ ねぎ	ソフトめん			酒 ショウゆ みりん かつお節 昆布だし	769	2.9	
	牛乳	牛乳	白菜	白菜	砂糖 米粉 とうもろこし粉	油		酒 ショウゆ			
	あかか和え(ショウゆ)	かつお節	ほうれん草 にんじん	白菜							
	豆乳プリンタルト	豆乳	にんじん	しょうが もやし ねぎ							
10火	★ 郷土料理 長野県 ★ ごはん 発酵乳(ブルーベリー) ← 長野県は、ブルーベリーが たくさんとれる県です!	発酵乳	野沢菜 にんじん	ごはん	小麦粉 砂糖 油 ごま油	油	ごはん	かつおだし 酢 酒 みりん 和風だし 塩	757	2.3	
	野沢菜おやき	味噌	にんじん	キムチ たくあん ねぎ とうもろこし	砂糖	油	油	しょうゆ 酒 中華だし			
	キムタクごはんの具 かきたま汁	豚肉 鶏肉 卵 豆腐	にんじん 小松菜	たまねぎ 干ししいたけ	でん粉	油	油	酒 ショウゆ 塩 かつお節 昆布だし			
	ごはん 牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ごはん						
12木	メンチカツ黒酢ソース きゅうりと大根の塩昆布和え もやしのごま味噌汁	豚肉 鶏肉 牛肉 大豆 昆布	にんじん	たまねぎ 大根 きゅうり キャベツ	小麦粉 砂糖 バン粉 水あめ	油 豚脂 ごま油	油	黒酢 ショウゆ 塩 ショウゆ 塩 酢 和風だし こしょう	828	2.6	
	ごはん 牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ごはん						
	豆乳	豆乳	豆乳	豆乳	ごはん						
13金	★ バレンタイン献立 ★ ごはん 牛乳	鶏肉 豚肉 大豆	にんじん	たまねぎ エリンギ キヤベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油 豚脂	ソース トマトケチャップ デミグラスソース 赤ワイン	ごはん	865	2.5	
	大豆クリームソース入りハンバーグ キヤベツとコーンのサラダ (野菜いっぱいドレッシング)	ペーパン 豆乳	にんじん 小松菜	大根 たまねぎ	ドレッシング			洋風だし 塩 こしょう			
	大根のコシソーススープ チョコクレープ	豆乳	にんじん 小松菜	砂糖 米粉 水あめ 油 ココア							
	ごはん 牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ごはん						
16月	しょうゆラーメン (中華めん ショウゆラーメンスープ)	鶏肉 なると	にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ とうもろこし にんにく	中華めん	ごま油	鶏がらだし ショウゆ 塩	ごはん	771	3.6	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	中華めん	油	中華だし ショウゆ 酒 オイスターソース	ごはん			
	豚肉とたっぷり野菜のオイスター炒め 桃まんじゅう	豚肉 卵	チンゲン菜 にんじん	たまねぎ しめじ	砂糖 でん粉	油	小麦粉 でん粉 砂糖 バター 豚脂	ごはん			
17火	ごはん 牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ごはん				769	2.5	
	黒ソイのてりやき キムチ肉じゃが なめこ汁 オムレット	ソイ 豚肉 豆腐 味噌 卵	にんじん にんじん にんじん 小松菜	たまねぎ キムチ なめこ ねぎ 大根	砂糖 じゃがいも こんにく 油	油	しょうゆ みりん 酒 ショウゆ 酒 みりん 和風だし かつお節 煮干し	ごはん			
	コッペパン (メープルシロップ&マーガリン)	牛乳	牛乳	牛乳	小麦粉 砂糖	油	マーガリン	ごはん			
	チキンのハニーマスタード焼き マカロニサラダ(ソーセージマヨネーズ)	チキン ベーコン	にんじん オクラ トマト バジル パプリカ とうがらし	きゅうり とうもろこし たまねぎ にんにく キヤベツ セロリ	はちみつ マカロニ ソーセージマヨネーズ	油	白ワイン ショウゆ マスタード ごはん 塩	ごはん			
W e e k	ガソボスープ ヨーグルト	ベーコン	ヨーグルト	ヨーグルト	玄米	油	トマトケチャップ 洋風だし 塩 こしょう チリパウダー	ごはん	831	3.3	

2月～3月のごはんは、
常総市の田んぼダム米を使用しています!

詳しくはこちる→



9日、24日、27日の「白菜」は、「常総ひかり農業協同組合
石下地区白菜部会」より提供していただきました。

◆ 3月2日(月)に1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。 ◆ (常総市のみ)

日曜	献立名	主な材料と食品分類							栄養価	
		おもに体をつくる <1群>魚・肉 卵・豆・豆製品	おもに体の調子を整える <2群>牛乳 小魚・海藻	おもにエネルギーになる <3群>緑黄色野菜 他の野菜・きのこ	おもにエネルギーになる <4群>果物	おもにエネルギーになる <5群>穀類 いも類・砂糖	おもにエネルギーになる <6群>種実類・油脂	調味料他	エネルギー(kcal)	食塩(g)
茨城をたべよう Week	★ 食育の日 ★ 每月 19 日は「食育の日」です ★	ごはん 牛乳 肉շューマイ (2) パンサンスー 冬野菜のとろとろ中華スープ	牛乳 鶏肉 大豆 卵 鶏肉 豆腐	牛乳 たまねぎ にんじん 小松菜 にんじん 小松菜	ごはん 小麦粉 砂糖 春雨 砂糖 でん粉	豚脂 ごま ごま油 油 ごま油	しょうゆ しょうゆ 酢 中華だし しょうゆ 塩 こしょう		797	2.6
19木	★ 減塩献立 ★ 每月 20 日は「いばらき美味しい Day」です ★	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ 切干大根のナムル (塩ドレッシング) 高野豆腐の味噌汁	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 味噌	牛乳 にんじん 小松菜 にんじん 小松菜	ごはん 小麦粉 てん粉 油	豚脂 ドレッシング	酒 しょうゆ かつお節 煮干し		785	2.1
20金		ごはん 牛乳 ぎょうざ (2) 中華くらげのサラダ 豆腐チゲスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 くらげ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 にんじん にんじん	ごはん 小麦粉 砂糖	豚脂 油 ごま油 油	塩 オイスターソース 酢 しょうゆ 塩 しょうゆ 鶏がらだし 酒		760	2.6
24火		食パン (キャラメルソース) 牛乳 ワイン入り玉子焼き ポテトのチーズ煮 アルファベットスープ	牛乳 ワインナー 卵 ベーコン チーズ 鶏肉	牛乳 パセリ 小松菜 にんじん	食パン キャラメルソース 小麦粉 砂糖 油 マカロニ	キャラメルソース 油 油	トマトケチャップ みりん 洋風だし 塩 こしょう 洋風だし 塩 こしょう		807	3.8
25水		チキンカレーライス (麦ごはん チキンカレー) 牛乳 豆腐と野菜のナゲット (2) フルーツ生クリームあえ	牛乳 鶏肉 豆腐 豆乳 いよりい 生クリーム	牛乳 にんじん にんじん	ごはん 小麦粉 砂糖 大根 とうもろこし たまねぎ	ごはん 油 油 油	トマトケチャップ カレールウ		985	3.1
26木		ごはん 牛乳 たらののり塩フライ (しょうゆ) 大根のピリ辛煮 ちゃんこ汁 チョコとカスタードのブチュー	牛乳 鶏肉 卵	牛乳 青のり にんじん にんじん	ごはん パン粉 砂糖 ごま油 豚脂 小麦粉 砂糖	油 油 油 油 ココア	塩 しょうゆ 鶏がらだし しょうゆ 酒 コチュジャン 塩 しょうゆ みりん 酒 和風だし		874	3.3
27金	今月の常総市・下妻市産食材 茨城県産食材	米、小松菜、味噌、大根、にんじん、ねぎ、白菜 (太字で表記しています) 牛乳、さといも、ごぼう、チンゲン菜、もやし、豚肉、鶏肉						今月のたんぱく質平均 脂質平均	28.4g 23.4g	

今月の常総市・下妻市産食材
茨城県産食材

◎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ありますので、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



2月 給食だより



健康な食生活について 考えよう

早く寝ることで、日中の疲れをとることができます。また、睡眠中に出る成長ホルモンが体の発育を促します。

夕食をおいしく食べることができます。

夕食は、家族そろってテレビを消して、会話を楽しみながら食べたいですね。

学習や運動で、自分の力を十分発揮することができます。

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、十分な睡眠をとり、栄養バランスのとれた食事を朝夕夕の3食食べて、体の抵抗力を高めましょう。

睡眠時間がたくさんとれると、次の日の朝、早く起きることができます。

朝ごはんを食べると、寝ついため目を覚まし、体温が上がつて活動しやすい状態になります。また、脳にエネルギーが補給されるので、脳が活発に動き出します。

朝ごはんをゆっくり食べられる時間に起きましょう。

朝ごはんをゆっくり食べられる時間に起きましょう。

夕食をおいしく残さず食べることができます。

夕食をおいしく残さず食べることができます。

夕食をおいしく残さず食べることができます。

夕食をおいしく残さず食べることができます。

夕食をおいしく残さず食べることができます。

夕食をおいしく残さず食べることができます。

夕食をおいしく残さず食べることができます。

夕食をおいしく残さず食べることができます。

2月3日は 節分です

節分は、もともと立春・立夏・立秋・立冬の前のことで、「季節を分ける」節目となる日です。現在では、特に立春の前のことを立春・立夏・立秋・立冬の前日とし、豆まきをして鬼（邪気）をはらう行事などが行われます。

節分にまつわる食べ物

大豆 納豆 イワシ 恵方巻き

◎ほかには、けんちん汁、節分そば、福茶などがあり、家庭や地域によってもさまざまです。

日本各地の 郷土料理



おやき

ながのけん
長野県



信州信濃の国とも呼ばれる長野県は、本州の中央部に位置し、海から遠い「山と川の国」です。周りを「日本アルプス」と呼ばれる美しい山々に囲まれ、上高地・軽井沢など四季折々の自然の豊かさだけでなく、善光寺や諏訪大社など、観光県信州とも呼ばれています。おやきは、小麦粉とそば粉を水または湯で溶いて練り、薄くのばした皮にあんや野菜など旬のものを包み焼いたもので、信州を代表する郷土料理です。作り置きができる、食事にもあやつにもなり、具にする中身は季節の野菜を何でも利用できるため、現在でもそれぞれの地域で特徴あるおやきが作られています。古くは縄文時代にその原型ができたといわれてあり、水田が少ない山間部で、米の代わりとしてそば粉や小麦粉を使つて文化が生まれました。給食のあやきは、茨城県大子町にある『大子あやき学校』で作られた野沢菜おやきです。長野県を代表する漬物「野沢菜漬け」を使ったおやきをおいしくいただきましょう。