




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	〈6群〉 種実類・油脂			
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 しょうゆ 鶏がらだし こしょう 豚骨スープ	831	3.8
	牛乳		牛乳							
	白菜と生揚げの炒め煮	豚肉 生揚げ		にんじん	白菜 たまねぎ	砂糖	ごま油	酒 しょうゆ 和風だし		
	牛乳ドーナッツ	卵	牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 でん粉	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		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	 ドレッシング	和風だし 酒 みりん しょうゆ	846	2.5
	牛乳		牛乳							
	けんちん汁 豆乳プリン	油揚げ 豆腐 豆乳		にんじん	ねぎ ごぼう 大根 	さといも 砂糖 水あめ	油 油	しょうゆ みりん 塩 和風だし		
	米パン 牛乳		牛乳			米パン				
4水	たれ付き肉団子 (2)	鶏肉 大豆			たまねぎ	パン粉 砂糖		酢 ケチャップ しょうゆ 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	768	3.7
	チリコンカン	鶏肉 大豆		にんじん パジル	にんにく たまねぎ	じゃがいも	油	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			
	ごはん 発酵乳		発酵乳			ごはん				
5木	春巻き	大豆 鶏肉		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ	小麦粉 粉あめ	油	しょうゆ しょうゆ コチュジャン	829	2.3
	ブルコギ	豚肉 大豆		にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ もやし	砂糖	ごま 油	塩 酢 昆布だし		
	わかめスープ	鶏肉 豆腐	わかめ	にんじん	大根 たまねぎ			鶏がらだし 酒 塩 しょうゆ		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん 				
6金 統一献立 豊岡・玉	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			レモン	でん粉 砂糖	油	しょうゆ 酒	780	2.3
	豆乳豚汁	豚肉 豆乳 味噌		ブロッコリー にんじん	カリフラワー とうもろこし		ドレッシング			
				にんじん ほうれん草	しょうが ごぼう 白菜	じゃがいも	油	酒 和風だし		
	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 しょうゆ みりん かつお節 昆布だし		
9月	牛乳		牛乳					しょうゆ	769	2.9
	おかか和え (しょうゆ)	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				砂糖 米粉 とうもろこし粉	油			
	★ 郷土料理 長野県 ★ ごはん 発酵乳 (ブルーベリー) <small>長野県は、ブルーベリーが たくさんとれる県です！</small>		発酵乳 			ごはん				
10火	野沢菜おやき	味噌		野沢菜 にんじん		小麦粉 砂糖	油 ごま油	かつおだし 酢 酒 みりん 和風だし 塩	757	2.3
	キムタクごはんの具	豚肉		にんじん	キムチ たくあん ねぎ とうもろこし	砂糖	油	しょうゆ 酒 中華だし		
	かきたま汁	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		酒 しょうゆ 塩 かつお節 昆布だし		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
12木	メンチカツ黒酢ソース	豚肉 鶏肉 牛肉 大豆			たまねぎ	小麦粉 砂糖 パン粉	油 豚脂 ごま油	黒酢 しょうゆ 塩	828	2.6
	きゅうりと大根の塩昆布和え	昆布	にんじん	にんじん	大根 きゅうり キャベツ	水あめ		しょうゆ 塩 酢		
	もやしのごま味噌汁	鶏肉 豆腐 味噌	わかめ	にんじん 小松菜	しょうが もやし ねぎ		油 ごま	和風だし こしょう		
	★ バレンタイン献立 ★ ごはん 牛乳		牛乳			ごはん 				
13金	大豆クリームソース入りハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆			たまねぎ エリンギ	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	865	2.5
	キャベツとコーンのサラダ (野菜いっぱいドレッシング)			にんじん 	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
	大根のコンソメスープ	ベーコン		にんじん 小松菜	大根 たまねぎ			洋風だし 塩 こしょう		
	チョコクレープ	豆乳				砂糖 米粉 水あめ	油 ココア			
16月	しょうゆラーメン (中華めん しょうゆラーメンスープ)	鶏肉 なんと		にんじん 小松菜	たけのこ 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 しょうゆ 塩	771	3.6
	牛乳		牛乳							
	豚肉とたっぷり野菜のオイスター炒め	豚肉		チンゲン菜 にんじん	たまねぎ しめじ	砂糖 でん粉	油	中華だし しょうゆ 酒 オイスターソース		
	桃まんじゅう	卵	牛乳			小麦粉 でん粉 砂糖	バター 豚脂	塩		
17火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			769	2.5
	黒ソイのてりやき	ソイ				砂糖		しょうゆ みりん 酒		
	キムチ肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ キムチ 	じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん 和風だし		
	なめこ汁	豆腐 味噌		にんじん 小松菜	なめこ ねぎ 大根			かつお節 煮干し		
18水	オムレット	卵	牛乳			小麦粉 砂糖	油		831	3.3
	コッペパン (メープルシロップ&マーガリン)					コッペパン メープルシロップ	マーガリン			
	牛乳		牛乳							
	チキンのハニーマスタード焼き マカロニサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	鶏肉		にんじん 	きゅうり とうもろこし	はちみつ マカロニ	ノンエッグマヨネーズ 油	白ワイン しょうゆ マスタード 塩 こしょう 塩		
	ガンボスープ	ベーコン		にんじん オクラ トマト パジル パプリカ とうがらし	たまねぎ にんにく キャベツ セロリ	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		
	ヨーグルト		ヨーグルト							

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	＜6群＞ 種実類・油脂			
19木	★ 食育の日 ★ 毎月19日は「食育の日」です ★									
	ごはん					ごはん			797	2.6
	牛乳		牛乳							
	肉シューマイ（2）	鶏肉 大豆			たまねぎ	小麦粉 砂糖	豚脂	しょうゆ		
	パンサンスー	卵		にんじん	きくらげ きゅうり	春雨 砂糖	ごま ごま油 油	しょうゆ 酢		
冬野菜のとろとろ中華スープ	鶏肉 豆腐		にんじん 小松菜	大根 白菜	でん粉	ごま油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう			
20金	★ 減塩献立 ★ 毎月20日は「いばらき美味しお Day」です ★									
	ごはん					ごはん			785	2.1
	牛乳		牛乳							
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	小麦粉 でん粉	油	酒 しょうゆ		
	切干大根のナムル（塩ドレッシング）			小松菜 にんじん	切干大根 もやし きゅうり		ドレッシング			
高野豆腐の味噌汁	凍り豆腐 味噌		にんじん	大根 たまねぎ えのきたけ ねぎ 白菜			かつお節 煮干し			
24火	ごはん					ごはん			760	2.6
	牛乳		牛乳							
	ぎょうざ（2）	鶏肉 豚肉 大豆		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉	豚脂 油	塩 オイスターソース		
	中華くらげのサラダ	くらげ		にんじん	きゅうり もやし	砂糖	ごま ごま油	酢 しょうゆ 塩		
豆腐チゲスープ	豚肉 豆腐 味噌		にんじん	しょうが にんにく 白菜 ねぎ きんち 干しいたけ		油 ごま油	しょうゆ 鶏がらだし 酒			
25水	食パン（キャラメルソース）					食パン キaramelソース			807	3.8
	牛乳		牛乳							
	ウインナー入り玉子焼き	ウインナー 卵				でん粉 砂糖	油	トマトケチャップ みりん		
	ポテトのチーズ煮	ベーコン	チーズ	パセリ	たまねぎ	じゃがいも	油	洋風だし 塩 こしょう		
アルファベットスープ	鶏肉		小松菜 にんじん	大根 とうもろこし たまねぎ	マカロニ	油	洋風だし 塩 こしょう			
26木	チキンカレーライス （麦ごはん チキンカレー）	鶏肉		にんじん	たまねぎ りんご にんにく	麦 ごはん	油	トマトケチャップ	985	3.1
	牛乳		牛乳			じゃがいも はちみつ		カレールウ		
	豆腐と野菜のナゲット（2）	豆腐 豆乳 大豆 いとどりい		にんじん	えだまめ たまねぎ とうもろこし にんにく	砂糖 小麦粉	油			
	フルーツ生クリームあえ		生クリーム		ナタデココ パインアップル もも	砂糖				
27金	ごはん					ごはん			874	3.3
	牛乳		牛乳							
	たらののり塩フライ（しょうゆ）	たら	青のり			パン粉	油	塩 しょうゆ		
	大根のピリ辛煮	鶏肉			大根 にんにく しょうが ねぎ	砂糖	ごま油	鶏がらだし しょうゆ 酒 コチュジャン 塩		
	ちゃんこ汁	鶏肉 豆腐 大豆		にんじん にら	ねぎ 白菜 えのきたけ たまねぎ	しらたき でん粉 パン粉	豚脂	しょうゆ みりん 酒 和風だし		
チョコとカスタードのプチシュー	卵	牛乳			小麦粉 砂糖	ココア				
今月のたんぱく質平均								28.4g		
脂質平均								23.4g		

今月の常総市・下妻市産食材：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）
茨城県産食材：牛乳、さといも、ごぼう、チンゲン菜、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に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



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、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、眠っていた
からだが目覚まし、体温が上がっ
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。

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
ホルモンが体の发育を促します。

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。



学習をがんばることが
できます。

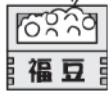
給食をおいしく残さず
食べることができます。



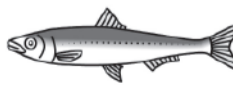
2月3日は 節分です

節分は、もともと立春・立夏・
立秋・立冬の前日のことで、「季
節を分ける」節目となる日です。
現在では、特に立春の前日のこと
をさし、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
いり大豆を「鬼は外、福
は内」と唱えながらまき、
自分の年の数（または年
の数+1粒）だけ食べて、
1年の健康や無事を祈り
ます。



イワシ
ヒラギの枝に、焼
いたイワシの頭を
刺した「イカガシ
（ヒラギイワシ）」を家の玄関
などにつるし、鬼を追い払います。
焼いたイワシを食べる地域もあり
ます。



恵方巻き
巻きずしを切らずに、その年の恵
方（歳神様のいる縁起のよい方角。
2026年度は南南東）を向いて無言
のままかじって食べます。切らない
のは「縁を切らない」ためとされま
す。もともと関西の一部地域の風習
でしたが、全国に広まりました。

◎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、食事にもおやつ
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おり、水田が
少ない山間部で、米の代わりとしてそば粉や小
麦粉を使う食文化が広まりました。給食のおや
きは、茨城県大子町にある『大子おやき学校』
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
くいただきます。