



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)	
2月	2月	しょうゆラーメン (ちゅうかめん しょうゆラーメンスープ)	とりにく なると	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし にんにく	ちゅうかめん	ごまあぶら	とりがらだし しょうゆ しあ			
		牛乳	牛乳	牛乳	チンゲンサイ	にんじん たまねぎ しめじ	さとう でんぶん	あぶら	ちゅうかだし しょうゆ さけ オイスター・ソース	616	3.0	
3火	3火	★ せつんぶん こんだて ★	のり	牛乳	にんじん にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり	さとう	ごはん	節分 こんだて	693	2.1	
		てまきずし(ごはん(てまきのり)) (にくみそそぼろ (キャベツヒリナのサラダ(わふうドレッシング))	とりにく だいす まぐろあぶらづけ	牛乳	にんじん にんじん	ねぎ ごぼう だいこん	さともも あぶら さとう みずあめ	あぶら	わふうだし さけ みりん しょうゆ ドレッシング			
4水	4水	しょくパン(キャラメルソース)	牛乳	牛乳			しょくパン キャラメルソース			683	3.2	
		ワインナーいりたまごやき ポテトのチーズに アルファベットスープ	ワインナー たまご ベーコン	チーズ	パセリ	たまねぎ	でんぶん さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	トマトケチャップ みりん ようふうだし しあ こしょう			
5木	5木	ごはん 牛乳	牛乳	牛乳			ごはん			667	2.3	
		にくシユーマイ(2) パンサンスー ^ス ふゆやさいのとろとろちゅうかスープ	とりにく だいす たまご とりにく とうふ	牛乳	にんじん にんじん こまつな	たまねぎ きくらげ きゅうり だいこん はくさい	こむぎこ さとう はるさめ さとう でんぶん	とんし ごまあぶら あぶら ごまあぶら	しょうゆ す ちゅうかだし しょうゆ しあ こしょう			
6金	6金	ごはん 牛乳	牛乳	牛乳			ごはん			627	2.1	
		くろソイのてりやき キムチにくじやが なめこじる オムレット	ソイ ぶたにく とうふ みそ たまご	にんじん にんじん こまつな	たまねぎ キムチ なめこ ねぎ だいこん		さとう じゅがいこんじゅうさとう こむぎこ さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ しょうゆ さけ みりん わふうだし かつあぶし にぼし			
9月	9月	とりあうどん (ソフトめん とりあうどんじる)	とりにく だいす	牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ だいこん もやし ねぎ にんにく	ソフトめん	ごまあぶら あぶら とんし	しあ しょうゆ こしょう とんこつスープ とりがらだし	668	3.3	
		牛乳 はくさいとなまあげのいために 牛乳ドーナツ	牛乳 たまご	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ	さとう	ごまあぶら	さけ しょうゆ わふうだし あぶら しあ			
10火	10火	ごはん 牛乳	牛乳	牛乳			ごはん			631	1.9	
		しづみざかなのレモンソースかけ はなやさいサラダ (たまねぎドレッシング)	タラ	牛乳	レモン ブロッコリー にんじん	カリフラワー とうもろこし	でんぶん さとう ドレッシング		しょうゆ さけ			
12木	12木	ごはん はっこうにゅう(ブルーベリー) のさわなおやき キムタクごはんのぐ かきたまじる	長野県は、ブルーベリーが たくさんとれる県です!	はっこうにゅう みそ ぶたにく とりにく たまご とうふ	のさわな にんじん にんじん にんじん こまつな	にんじん キムチ たくあん ねぎ とうもろこし たまねぎ ほししいたけ	ごはん こむぎこ さとう さとう でんぶん		ごまあぶら あぶら とんし あぶら じゅがいも	さけ しょうゆ しあ かつあぶし こんぶだし	617	2.0
		★ きょうどりょうり ながのけん ★										
13金	13金	★ バレンタイン こんだて ★	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳			
		だいすクリームソース入りハンバーグ キャベツとコーンのサラダ (やさいいっぽいドレッシング) だいこんのコンソメスープ チョコクレープ	とりにく だいす ぶたにく だいす ベーコン とうにゅう	にんじん にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ		さとう ドレッシング さとう こめこ みずあめ	あぶら とんし あぶら あぶら ココア	ソース トマトケチャップ デミグラスソース あかワイン ようふうだし しあ こしょう	735	2.2	
茨城	16月	にくうどん (ソフトめん にくうどんじる)	ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん	しょうが だいこん しめじ ねぎ たまねぎ	ソフトめん		さけ しょうゆ みりん かつあぶし こんぶだし	615	2.4	
		牛乳 おかかえ(しょうゆ) とうにゅうプリンタルト	牛乳 かつあぶし とうにゅう	牛乳	ほれんそう にんじん	はくさい			しょうゆ			
17火	17火	★ げんえん こんだて ★ まいつき 20日 は「いばらきおいしおデー」です ★	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳			
		ごはん とりにくのからあげ きりほしだいこんのナムル(しあドレッシング) こうやどうふのみそしる	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	さけ しょうゆ さけ しょうゆ かつあぶし にぼし	636	1.8	
18水	18水	こめパン たれつきにくだんご(2) チリコンカン はくさいのクリームに	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	こめパン パンこ さとう じゃがいも マカロニ	625	3.0	
		はくさいのクリームに	牛乳	牛乳	にんじん にんじん チンゲンサイ	にんじん	たまねぎ とうもろこし たまねぎ はくさい	パンこ あぶら バター	ケチャップ しょうゆ トマトピューレ しろワイン こしあわ しろワイン ホワイトルウ しあ ようふうだし			
e e k	19木	★ しょくいくのひ ★ まいつき 19日は「しょくいくのひ」です ★	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳			
		ごはん はっこうにゅう はるまき ブルコギ わかめスープ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ごはん あぶら あぶら じゅがいも あぶら	684	2.0	

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！

JOSOいただきますプロジェクトについて、詳しくはこちちら→



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	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	
20 金	チキンカレーライス (むぎごはん チキンカレー) 牛乳 とうふとやさいのナゲット(2) フルーツなまクリームあえ	とりにく 牛乳 とうふ なまクリーム	にんじん 牛乳 にんじん なまクリーム	たまねぎ えだまめ ナタデココ	りんご とうもろこし パインアップル	にんにく たまねぎ ねぎ もも	ごはん しゃがいも はちみつ あぶら	トマトケチャップ カレールウ	799	2.4	
24 火	ごはん 牛乳 たらののりしあフライ(しょうゆ) だいこんのピリからに ちゃんこじる チョコとカスタードのプチュー	牛乳 あおのり とりにく にんじん 牛乳	牛乳 あおのり にんじん にんじん	だいこん きゅうり たまねぎ ねぎ	にんにく とうもろこし にんにく セロリ	ごはん さとう じらき てんぶん こむぎこ	あぶら ごまあぶら とんし コカア	トマトケチャップ さけ コチュジャン しあ しょうゆ みりん さけ	722	2.8	
25 水	コッペパン(メープルシロップ&マーガリン) 牛乳 チキンのハニーマスタードやき マカロニサラダ(ソーセックマヨネーズ) ガンボスープ ヨーグルト	牛乳 牛乳 牛乳 ベーコン ヨーグルト	牛乳 にんじん にんじん にんじん	きゅうり たまねぎ にんじん キヤペツ	とうもろこし セロリ	コッペパン マカロニ げんまい	メープルシロップ ソーセックマヨネーズ あぶら	マーガリン トマトケチャップ あぶら	696	2.7	
26 木	ごはん 牛乳 メンチカツくろずソース きゅうりとだいこんのしあこんぶあえ もやしのごまみそしる	牛乳 牛乳 みそ わかめ	牛乳 にんじん にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり しょうが	パン キヤペツ もやし ねぎ	ごはん こむぎこ みずあめ	あぶら ごまあぶら とんし あぶら	パン とんし ごまあぶら ごまあぶら	661	2.2	
27 金	ごはん 牛乳 ぎょうざ(2) ちゅうかくらげのサラダ とうふチゲスープ	牛乳 牛乳 くらげ みそ	牛乳 にんじん にんじん	キヤペツ もやし ねぎ	たまねぎ はくさい はくさい	ごはん こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら とんし あぶら	オイスターソース さけ とうゆ とりがらだし さけ	632	2.3	

こんげつ じょうそうし しもつましまんしょくさい 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)

いばらきけんさんしょくさい 茨城県産食材: 牛乳、さといも、ごぼう、チングン菜、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いません。

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。



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、寝ていたからだが目を覚まし、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。

節分にまつわる食べ物

大豆

イワシ

恵方巻き

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。

ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺した「ヤイカガシ(ヒイラギイワシ)」を家の玄関などにつるし、鬼を追い払います。

巻き寿しを切らずに、その年の恵方(歳めがさま)の縁起のよい方角(ねんど)を2026年度は南南東(むこうご)に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す。でしたが、全国に広められました。

◎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。

にほんかくち 日本各地の

郷 土 料 理

おやき

ながのけん
長野県



にほんかくち
日本各地の
郷 土 料 理

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多く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う食文化が広まりました。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。

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、特に立春の前のことを行なう行事などが行われます。