

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 (おぎごはん チキンカレー)	とりにく		にんじん	たまねぎ りんご にんにく	むぎ ごはん じゃがいも はちみつ	あぶら	トマトケチャップ カレールウ	799	2.4	
	牛乳		牛乳								
	とうふとやさいのナゲット (2)	とうふ とうにゅう だいず いとよりだい		にんじん	えだまめ たまねぎ とうもろこし	さとう こおぎこ	あぶら				
	フルーツなまクリームあえ		なまクリーム		ナタデココ パインアップル もも	さとう					
24火	ごはん					ごはん			722	2.8	
	牛乳		牛乳								
	たらものりしおフライ(しょうゆ)	たら	あおのり			パンこ	あぶら	しお しょうゆ			
	だいこんのピリからに	とりにく			だいこん にんにく しょうが ねぎ	さとう	ごまあぶら	とりがらだし しょうゆ さけ コチュジャン しお			
	ちゃんこじる	とりにく だいず とうふ		にんじん にら	ねぎ はくさい たまねぎ えのきだけ	しらたき でんぷん パンこ	とんし	しょうゆ みりん さけ わふうだし			
25水	チョコとカスタードのプチシュー	たまご	牛乳			こおぎこ さとう	ココア		696	2.7	
	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やき	とりにく		にんじん	きゅうり とうもろこし	はちみつ		しろワイン しょうゆ マスタード しお			
	マカロニサラダ (ノンエッグマヨネーズ)			にんじん オクラ トマト パプリカ とうがらし	たまねぎ にんにく セロリ キャベツ	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ あぶら	しお こしょう			
26木	ガンボスープ	ベーコン				げんまい	あぶら	トマトケチャップ ようふうだし しお こしょう チリパウダー	661	2.2	
	ヨーグルト		ヨーグルト								
	ごはん					ごはん					
	牛乳		牛乳			こおぎこ さとう パンこ	あぶら ごまあぶら とんし	くろず しょうゆ しお			
	メンチカツくろずソース	ぶたにく きゅうり とりにく だいず			たまねぎ	みずあめ	しょうゆ しお す				
27金	きゅうりとだいこんのしおこんぶあえ	こんぶ	にんじん	だいこん きゅうり キャベツ				しょうゆ しお	632	2.3	
	もやしのごまみそしる	とりにく とうふ みそ	わかめ	しょうが もやし ねぎ		あぶら ごま	わふうだし こしょう				
	ごはん					ごはん					
	牛乳		牛乳								
	ぎょうざ (2)	とりにく ぶたにく だいず		にら	キャベツ たまねぎ	こおぎこ	とんし あぶら	しお オイスターソース しょうゆ			
	ちゅうがくらげのサラダ	くらげ		にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごま ごまあぶら	す しょうゆ しお	24.1g		
	とうふチゲスープ	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	しょうが にんにく はくさい ねぎ ほししいたけ キムチ		あぶら ごまあぶら	しょうゆ とりがらだし さけ		21.0g	
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)								今月のたんぱく質平均			24.1g
								脂質平均		21.0g	

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

◎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ください。また、アレルギーに由来する食品（卵・乳など）等、使用食品の微量の調味料や、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。



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出来ます。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出来ます。

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出来ます。

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、早く起きることが出来ます。

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。

朝ごはんをゆっくり食べられる時間に起きましょう。

学習をがんばることが出来ます。

給食をおいしく残さず食べることが出来ます。



2月3日は 節分です

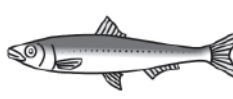
節分は、もともと立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、「季節を分ける」節目となる日です。現在では、特に立春の前日のことをさし、豆まきをして鬼（邪気）をばらう行事などが行われます。

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、鬼を追ひ払います。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向。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、水田が少くない山間部で、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。