

よくかんで ゆっくりと
をべましょう!

たもの食べ物がのどにつまらないないように、
ましょう。もち、パン、丸い形(球形)つる
つるした物は特に注意!

令和8年 2月分 献立表



(18回)

Aブロック (水海道小、大生小、五箇小、三妻小、水海道中、水海道一高附属中)

常総市豊岡学校給食センター

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 <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	おもにエネルギーになる <4群>	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)
2月	★ きょうどりょうり (長野県)	ながのけん キムタクごはん(ごはん) 牛乳 きのこじる のざわなのおやき	ぶたにく 牛乳 あぶらあげ とうふ みそ	にんじん にら 牛乳 のざわな にんじん	キムチ たくあん ねぎ とうもろこし ごぼう だいこん えのきだけ しめじ ほしいだけ たまねぎ マッシュルーム キャベツ	ごはん さとう さといも あぶら こむぎこ さとう あぶら こまあぶら	あらびき ごまあぶら あぶら しお かつあぶし みりん あぶら こまあぶら す さけ みりん わふうだし しあ	しょうゆ さけ ちゅうかだし しょうゆ しお かつあぶし みりん こむぎこ さとう あぶら こまあぶら す さけ みりん わふうだし しあ	小 658 中 795	2.0 2.3
★ せつぶん こんだて ★ ~ 2月3日は「節分」です! ~										
3火	コッペパン 牛乳 いわしフライ(ソース) ポークピーンズ ペンネのクリームに	いわし ぶたにく だいす とりにく じろいんげんまめ	牛乳 牛乳	にんじん パセリ にんじん こまつな	パン にんにく たまねぎ にんじん こまつな	コッペ/パン パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも さとう マカロニ	パンこ こむぎこ あぶら あぶら バター	ソース あかワイン トマトピューレ ケチャップ ソース しお ようふうだし こしょう バター	小 693 中 831	2.6 3.2
4水	わかめごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがいため ほうれんそうのごまあえ どさんこじる		わかめ 牛乳 ぶたにく		エリンギ たまねぎ しょうが にんにく ほうれんそう にんじん にんじん	ごはん みずあめ さとう じゃがいも	しあ あぶら ごま バター あぶら	しあ しお かつあぶし みりん わふうだし	小 642 中 793	2.8 3.3
5木	にくうどん (ソフトめんにくうどんじる) 牛乳(コーヒー牛乳のもと) やさいかきあげ きりほしだいこんのサラダ (ごまだれッシング)	ぶたにく あぶらあげ 牛乳		にんじん こまつな	だいこん しめじ はくさい たまねぎ ごぼう きりほしだいこん きゅうり とうもろこし	ソフトめん こむぎこ	あぶら ドレッシング	さけ しお みりん かつあぶし こんぶ コーヒー牛乳のもと	小 670 中 826	2.7 3.2
6金	ごはん 牛乳 あげぼうぎょうざ ジャージャンどうふ ちゅうかコーンスープ ミニようなゼリー		牛乳	にら にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが たけのこ ほしいだけ たまねぎ えだまめ たまねぎ はくさい きくらげ とうもろこし ようなし	ごはん こむぎこ パンこ でんぶん さとう さとう でんぶん でんぶん みずあめ さとう	あぶら とんし あぶら あぶら ごまあぶら あぶら ごまあぶら	さけ ちゅうかだし トウバンジャン しお こしょう さけ ちゅうかだし しあ	小 695 中 841	2.2 2.5
9月	★ げんえん こんだて ★ 毎月20日は、「いばらき美味しいおデー」です!	ごはん 牛乳 えびしゅうまい(2.2.2.3) チャブチエ とりにくとじゃがいものスープ	牛乳 えび たら ぶたにく なまあげ みそ とりにく	牛乳 牛乳 にんじん ピーマン にんじん	たまねぎ たまねぎ しめじ ねぎ しょうが にんにく ねぎ だいこん もやし	ごはん こむぎこ パンこ でんぶん さとう さとう でんぶん じやがいも	あぶら あぶら あぶら あぶら ごまあぶら	いばらき 美味しい Day	小 641 中 811	1.9 2.3
10火	シュプールパン 牛乳 とうにゅうコロッケ ポトフ フルーツみかんゼリーあえ		牛乳 とうにゅう ウインナー こありどうふ		たまねぎ とうもろこし たまねぎ はくさい だいこん エリンギ かぶ パインアップル もも みかん	シュプールパン パンこ こむぎこ でんぶん さとう さつまいも さとう	あぶら あぶら	こしよう さけ トウバンジャン ちゅうかだし みりん しお こしよう ローレルパウダー	小 705 中 880	2.1 2.6
12木	かんとんめん (ちゅうかめん かんとんスープ) 牛乳 スパイシーポテトピーンズ パンパンジー(パンパンジードレッシング)	ぶたにく さつまあげ 牛乳		にんじん こまつな	しょうが たまねぎ たけのこ はくさい きくらげ ねぎ	ちゅうかめん でんぶん	あぶら じやがいも あぶら	こしよう さけ しお しお らーメンスープ こしよう カレーご チリパウダー ガーリックパウダー	小 633 中 813	2.7 3.3
13金	★ バレンタイン こんだて ★	カレーライス(おぎごはん チキンカレー) 牛乳 チーズサラダ(イタリアンドレッシング) チョコプリン	とりにく 牛乳 牛乳 チーズ	牛乳 牛乳 トマト ブロッコリー	にんじん トマト にんじん きゅうり とうもろこし	ごはん おぎ じゃがいも さとう ココア	あぶら あぶら トマトパレ 2/14は バレンタイン	トマトパレ ようふうだし カレー カールウ	小 686 中 843	2.2 2.6
茨城をたべよう	ごはん 牛乳 ハンバーグたまねぎソース コーンポテト だいこんのみぞしる		牛乳 牛乳 とりにく ウインナー なまあげ みそ	牛乳 牛乳 にんじん にんじん こまつな	たまねぎ にんにく たまねぎ とうもろこし だいこん はくさい ねぎ えのきだけ	ごはん さとう じゃがいも あぶら バター	とんし あぶら あぶら	しお みりん す しお こしよう かつあぶし	小 639 中 803	2.4 2.9
17火	こめパン 牛乳 ケチャップにくだんご(1.2.2.2) コールスローサラダコールスロードレッシング サーモンチャウダー		牛乳 ハム さけ 牛乳 だしぶんにゅう なまクリーム	牛乳 にんじん にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ れんこん とうもろこし たまねぎ はくさい	こめパン でんぶん さとう ドレッシング じゃがいも バター	とんし あぶら あぶら	ケチャップ す トマトペースト こしよう しろワイン ようふうだし しお ポタージュのもと ホワイトソース	小 725 中 863	2.4 2.9
18水	ごはん 牛乳 とりにくのからあげ(2.2.2.3) にんじんしりしり ごまみそスープ		牛乳 牛乳 とりにく まぐろあぶらづけ にんじん わかれ	牛乳 にんじん にんじん	しょうが にんにく もやし しょうが はくさい ねぎ えのきだけ	ごはん でんぶん でんぶん あぶら ごま	あぶら あぶら あぶら ちゅうかだし こしよう	さけ しお こしよう しお あぶら ごま	小 658 中 834	2.3 2.8

2月～3月のごはんは、
常総市の田んぼダムで育てられたお米を使用しています!

田んぼダムについて、詳しくは[こちら](#)→



◆ 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。 ◆

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 <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	おもにエネルギーになる <4群>その他の野菜・きのこ・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 W e ek	19木	★ しょくいくのひ ★ ~ 毎月19日は「食育の日」です! ~	まいづき にち しょくいく ひ	にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ	ソフトめん	あぶら	さけ しょうゆ みりん かつあぶし こんぶ	小 636 中 815	2.7 3.5	
	20金	★ ジョウソウしをあじわおう! こんだて ★ ~ 常総ひかり農業協同組合石下地区白菜部会より『白菜』を提供していただきました ~	じょうそう のうぎょうきょうどうくみあいいしげちくはくさいぶかい はくさい ていきょう	ごはん	さとう	みりん しょうゆ さけ カレーこ	小 666 中 803	1.7 2.0		
	24火	ミニきれめいりコッペパン やきそば 牛乳 オムレツ フルーツなまクリームあえ	ぶたにく あおのり 牛乳 なまクリーム	いちご ごぼう えだまめ パインアップル もも	ちゅうかめん さとう さとう さとう	あぶら あぶら あぶら	こしょう ウスターーソース やきそばソース	小 676 中 840	2.8 3.5	
	25水	ごはん 牛乳 チキンカツ(ソース) ぶたにくとこんさいのにもの わかめとこんぶのスープ いよかんゼリー	牛乳	牛乳	パン でんぶん こまき にんじん たまねぎ いよかん	あぶら あぶら あぶら あぶら	ソース さけ しょうゆ みりん わふうだし ちゅうかだし しゃ しょうゆ	小 658 中 807	2.3 2.8	
	26木	カレーうどん (ソフトめん カレーうどんじる) 牛乳 あさかなポテト こぼうサラダ(わふうクリーミードレッシング)	とりにく 牛乳 たら いとよりだい とりにく	こまつな にんじん たまねぎ もやし ねぎ ごぼう えだまめ とうもろこし	ソフトめん でんぶん じゃがいも でんぶん じゃがいも	あぶら あぶら あぶら あぶら	さけ しょうゆ みりん カレーこ カレールウ わふうだし がらスープ ドレッシング	小 645 中 813	2.8 3.4	
統 一 豊 岡 ・ 立 玉	27金	ごはん 牛乳 しろみざかなのレモンソース はなやさいサラダ(たまねぎドレッシング)	牛乳	牛乳 プロコリー にんじん カリフラワー	ごはん さとう でんぶん さとう	あぶら あぶら あぶら	しょうゆ さけ ドレッシング	小 653 中 798	2.0 2.3	
		とうにゅうとんじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ とうにゅう みそ	にんじん ほうれんそう	しょうが はくさい ごぼう	じゃがいも	さけ わふうだし			
		今月の常総市産食材: 米、さつまいも、大根、とうがらし、にんじん、ねぎ、はくさい、かぶ、みそ(太字で表記しています) 茨城県産食材: きゅうり、ごぼう、チングンサイ、にら、ピーマン、もやし、れんこん、さといも、鶏肉、豚肉						今月のたんぱく質平均(g)	小 25.4 中 30.3	
								脂質平均(g)	小 23.3 中 26.6	

◎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。

エネルギーと食塩量は、
小→小学校中年(3~4年生)、
中→中学生の量になります。



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、体温が上がり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できます。

給食をおいしく残さず食べることができます。

せつぶん ぶん たの もの

大豆 イワシ 恵方巻き

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「ヤイカラガシ」(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。

焼いたイワシを食べる地域もあります。

ヒイラギを切らずに、その年の恵方(歳めがさま)の縁起のよい万角。

2026年度は南関東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

でしたが、全国に広りました。

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「立春の節分」といいます。豆まきをして鬼(邪気)をはらう行事などが行われます。

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「ヤイカラガシ」(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。

焼いたイワシを食べる地域もあり

ます。

ヒイラギを切らずに、その年の恵

方(歳めがさま)の縁起のよい万角。

2026年度は南関東に向いて無言

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

でしたが、全国に広りました。

ヒイラギを切らずに、その年の恵

方