

よくかんで ゆっくりと
たべましょう！
食べ物のどにつまらないように、
ましよう。もち、パン、丸い形（球形）
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 | | 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 | ★ きょうどりょうり （長野県） ★ キムタクごはん(ごはん キムタクごはんのぐ) 牛乳 きのこじる のざわなのおやし | ぶたにく  あぶらあげ とうふ みそ | 牛乳   | にんじん にら にんじん 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 えのきたけ しめじ ほししいたけ こむぎこ さとう | ごはん さとう あぶら ごまあぶら あぶら あぶら ごまあぶら | しょうゆ さけ ちゅうかだし しょうゆ しお かつおぶし みりん す さけ みりん わふうだし しお | 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！ ～ コッペパン 牛乳 いわしフライ(ソース) ポークビーンズ ペンネのクリームに | いわし ぶたにく だいず とりにく しろういんげんまめ | 牛乳 牛乳 | にんじん パセリ たまねぎ マッシュルーム キャベツ |  にんにく たまねぎ たまねぎ | コッペパン パンこ こむぎこ じゃがいも さとう マカロニ 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 こしょう シチュールウ ホワイトソース ようふうだし | 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 | ぶたにく とりにく みそ | わかめ 牛乳 牛乳 | エリンギ たまねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ たまねぎ ねぎ とうもろこし しょうが にんにく | ごはん みずあめ にんぱくはちみつ でんぶん さとう じゃがいも | しお しょうゆ さけ みりん しょうゆ バター あぶら | 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 (ごまドレッシング) | ぶたにく あぶらあげ まぐろあぶらづけ | 牛乳 わかめ | にんじん こまつな にんじん しゅんぎく 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 ドレッシング | さけ しょうゆ しお みりん かつおぶし 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 جان どうふ ちゅうかコーンスープ ミニようなしゼリー | ぶたにく とりにく ぶたにく なまあげ みそ とりにく たまご | 牛乳 牛乳 | にら にんじん こまつな 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 | 小 695 中 841 | 2.2 2.5 | | |
| | ★ げんえん こんだて ★ 毎月20日は、「いばらき美味しおデー」です！ ごはん 牛乳 えびしゅうまい(2.2.2.3) チャプチェ とりにくとじゃがいものスープ | えび たら ぶたにく とりにく | 牛乳 牛乳 | 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 でんぶん さとう じゃがいも |  あぶら あぶら あぶら ごまあぶら | 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 | とうにゅう ウインナー こおりどうふ | 牛乳 にんじん | 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 あぶら | 小 705 中 880 | 2.1 2.6 | |
| | 12木 | かんたんめん (ちゅうかめん かんたんスープ) 牛乳 スパイシーポテトビーンズ パンパンジーサラダ(パンパンジードレッシング) | ぶたにく さつまあげ だいず とりにく | 牛乳 牛乳 | にんじん こまつな にんじん もやし きゅうり とうもろこし | ちゅうかめん でんぶん じゃがいも でんぶん ドレッシング | あぶら あぶら あぶら | 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 とうにゅう | 牛乳 牛乳 チーズ | にんじん トマト ブロッコリー | にんにく しょうが たまねぎ えだまめ きゅうり とうもろこし | ごはん おぎ じゃがいも  さとう | あぶら ドレッシング ココア | 小 686 中 843 | 2.2 2.6 | |
| | 16月 | ごはん 牛乳 ハンバーグたまねぎソース コーンポテト だいこんのみそしる | とりにく ウインナー なまあげ みそ | 牛乳 牛乳 |  にんじん こまつな だいこん はくさい ねぎ えのきたけ | ごはん さとう でんぶん パんこ じゃがいも | とんし あぶら バター | 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 とうにゅうプリンタルト | とりにく ハム さけ とうにゅう | 牛乳 牛乳 だっしふんにゅう なまクリーム | にんじん にんじん こまつな たまねぎ はくさい | こめパン でんぶん さとう でんぶん じゃがいも さとう こめこ でんぶん | とんし あぶら ドレッシング バター あぶら | 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 | とりにく まぐろあぶらづけ かつおぶし たまご とりにく みそ | 牛乳 わかめ |  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 えのきたけ | ごはん  でんぶん でんぶん あぶら ごま | さけ しょうゆ こしょう しょうゆ しお ちゅうかだし こしょう | 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 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 | ★ しょくいくのひ ★ ～ 毎月19日は「食育の日」です！ ～ | | | | | | | | | |
| | とりごもくうどん (ソフトめん とりごもくじる) | とりにく あぶらあげ | | 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 かつおぶし ごんぶ | 小 636 中 815 | 2.7 3.5 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | | |
| | ちくわのてんぷら (1.2.2.2) | ちくわ | | | | こむぎこ | あぶら | | | |
| | こまつなのりあえ(わふうドレッシング) | | のり | こまつな にんじん | もやし | | ドレッシング | | | |
| 20金 | ★ じょうそうしをあじわおう! 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 ～ | | | | | | | | | |
| | ごはん | | はっこうじゅう | | いちご | ごはん | | | 小 666 中 803 | 1.7 2.0 |
| | はっこうじゅう | | | | | さとう | | | | |
| | さばのカレー・てりやき | さば | | | | さとう | | みりん しょうゆ さけ カレーこ | | |
| 24火 | きんぴらごぼう | ぶたにく | | にんじん | ごぼう えだまめ | こんにゃく さとう | あぶら ごま | みりん しょうゆ わふうだし とがらし | | |
| | ちゃんこなべ | とりにく やきどうふ | | にんじん にら | ねぎ はくさい えのきたけ だいこん たまねぎ | しらたき ぽんて でんぶ | とんし | しょうゆ みりん さけ かつおぶし | | |
| | ミニきれめいりコッペパン | | | | | コッペパン | | | | |
| | やきそば | ぶたにく | あおのり | にんじん にら ピーマン | キャベツ もやし たまねぎ | ちゅうかめん | あぶら | こしょう ウスターソース やきそばソース | 小 676 中 840 | 2.8 3.5 |
| 25水 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | オムレツ | たまご | | | | さとう でんぶ | あぶら | | | |
| | フルーツなまクリームあえ | | なまクリーム | | パインアップル もも | さとう | | | | |
| | ごはん | | | | | ごはん | | | | |
| 25水 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | チキンカツ (ソース) | とりにく | | | | ぽんて でんぶ こむぎこ | あぶら | ソース | 小 658 中 807 | 2.3 2.8 |
| | ぶたにくとこんさいのにもの | ぶたにく | | にんじん | しょうが だいこん れんこん えだまめ | こんにゃく さとう | あぶら | さけ しょうゆ みりん わふうだし | | |
| | わかめとこんぶのスープ | なると とうふ | わかめ ごんぶ | にんじん | たまねぎ たけのこ | | ごま ごまあぶら | さけ ちゅうかだし しお しょうゆ | | |
| 26木 | いよかんゼリー | | | | いよかん | さとう | | | | |
| | カレーうどん (ソフトめん カレーうどんじる) | とりにく | | こまつな にんじん | たまねぎ もやし ねぎ えのきたけ | ソフトめん でんぶ | あぶら | さけ しょうゆ みりん カレーこ カレーうどん わふうだし がらスープ | 小 645 中 813 | 2.8 3.4 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | おさかなポテト | たら いとよりだい | | | たまねぎ | じゃがいも でんぶ | あぶら | | | |
| | ごぼうサラダ(わふうクリームドレッシング) | とりにく | | にんじん | ごぼう えだまめ とうもろこし | | ドレッシング | | | |
| 27金 | ごはん | | | | | ごはん | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | | |
| | しるみざかなのレモンソース | たら | | | レモン | さとう でんぶ | あぶら | しょうゆ さけ | 小 653 中 798 | 2.0 2.3 |
| | はなやさいサラダ(たまねぎドレッシング) | | | 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 | | | |
| | 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 | あぶら | 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) | 今月のたんぱく質平均 (g) | 小 25.4 中 30.3 |
| 茨城県産食材：きゅうり、ごぼう、チンゲンサイ、にら、ピーマン、もやし、れんこん、さといも、鶏肉、豚肉 | 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

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



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。

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。

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。

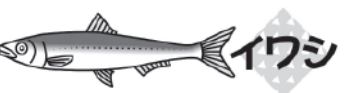


節分は、もともと立春・立夏・
立秋・立冬の前日のことで、「季
節を分ける」節目となる日です。
現在では、特に立春の前日のこと
をさし、豆まきをえて鬼（邪気）を
はらう行事などが行われます。

節分にまつわる食べ物



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。
焼いたイワシを食べる地域もあり
ます。



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。