

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、
ましよう。もち、パン、
ましよう。もち、パン、

令和 8 年 2 月分 献立表



(18回)

Bブロック（菅原小、豊岡小、絹西小、菅生小、水海道西中）
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	かんとうめん (ちゅうかめん かんとうスープ) 牛乳	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	こしょう さけ しょうゆ しょうゆ・メンスープ がらスープ しお	小 633 中 813	2.7 3.3
	スパイシーポテトビーンズ	だいず				じゃがいも でんぶん	あぶら	しお こしょう カレーコ チリパウダー ガーリックパウダー		
	パンパンジーサラダ (パンパンジードレッシング)	とりにく		にんじん	もやし きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
3火	★ せつぶん こんだて ★ ～ 2月3日は「節分」です！ ～									
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			小 648 中 782	2.1 2.4
	いわしのしょうがに はくさいのうまに	いわし ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ はくさい ほししいたけ	さとう でんぶん でんぶん	あぶら ごまあぶら	みりん しょうゆ おけ ちゅうかだし オイスターソース しょうゆ		
	だいずじる	だいず とうふ あぶらあげ とうにゅう みそ		にんじん こまつな	だいこん ねぎ			かつおぶし		
4水	シュブールパン 牛乳		牛乳			シュブールパン			小 705 中 880	2.1 2.6
	とうにゅうコロッケ	とうにゅう			たまねぎ とうもろこし	パンこ こおぎこ でんぶん さとう	あぶら			
	ポトフ	ウインナー こおり豆腐		にんじん	たまねぎ はくさい だいこん エリンギ かぶ	さつまいも	あぶら	しろワイン ようふうだし がらスープ しお こしょう ローレルパウダー		
	フルーツみかんゼリーあえ				パインアップル もも みかん	さとう				
5木	ごはん 牛乳 (コーヒー牛乳のもと)		牛乳			ごはん		コーヒー牛乳のもと	小 673 中 813	1.7 2.0
	めばるのたつたあげ とりにく だいこんのさっぱり しおこうじスープ	めばる とりにく うずらたまご なまあげ		さやいんげん にんじん こまつな	だいこん ほししいたけ しょうが にんにく はくさい しめじ きくらげ たまねぎ ねぎ	でんぶん こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ しょうゆ す しおこうじ がらスープ しょうゆ こしょう		
	カレーライス (むぎごはん チキンカレー)	とりにく	牛乳	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ	ごはん むぎ じゃがいも	あぶら	トマトピューレ ようふうだし カレー コーヒー		
	チーズサラダ (イタリアンドレッシング) ミニようなしゼリー		牛乳 チーズ	ブロッコリー	きゅうり とうもろこし ようなし		ドレッシング			
9月	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 こんぶ	小 636 中 815	2.7 3.5
	牛乳 ちくわのてんぷら (1. 2. 2. 2.) こまつなのりあえ (わふうドレッシング)	ちくわ	牛乳			こおぎこ	あぶら			
			のり	こまつな にんじん	もやし	ドレッシング				
10火	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			ごはん みずあめ		しお	小 642 中 793	2.8 3.3
	ぶたにくのしょうがいため ほうれんそうのごまあえ	ぶたにく		ほうれんそう にんじん	エリンギ たまねぎ しょうが にんにく もやし	こんにゃく でんぶん はちみつ さとう	あぶら ごま	しょうゆ さけ みりん しょうゆ		
	どさんこじる	とりにく みそ		にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ とうもろこし しょうが にんにく	じゃがいも	バター あぶら	わふうだし		
12木	★ きょうどりょうり (長野県) ★									
	キムタクごはん (ごはん キムタクごはんのく)	ぶたにく		にんじん にら	キムチ たくあん ねぎ とうもろこし	ごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	しょうゆ さけ ちゅうかだし	小 658 中 795	2.0 2.3
	牛乳 きのこじる		牛乳			さといも	あぶら	しょうゆ しお かつおぶし みりん		
	のざわなのおやき	あぶらあげ とうふ みそ		にんじん のざわな にんじん	ごぼう だいこん えのきたけ しめじ ほししいたけ	こおぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	す さけ みりん わふうだし しお		
13金	★ バレンタイン こんだて ★									
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			小 764 中 903	2.2 2.5
	あげぼうぎょうざ ジャージャン豆腐	ぶたにく とりにく ぶたにく なまあげ みそ		にら にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ たまねぎ えだまめ	こおぎこ パンこ でんぶん さとう さとう でんぶん	あぶら とんし あぶら	さけ ちゅうかだし トウバンジャン しょうゆ		
	ちゅうかコーンスープ チョコプリン	とりにく たまご とうにゅう		こまつな にんじん	たまねぎ はくさい きくらげ とうもろこし	でんぶん さとう	あぶら ココア	こしょう さけ ちゅうかだし しお		
16月	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 でんぶん	あぶら	さけ しょうゆ みりん カレーコ カレールウ わふうだし がらスープ	小 645 中 813	2.8 3.4
	牛乳 あさかなポテト		牛乳		たまねぎ	じゃがいも でんぶん	あぶら			
	ごほうサラダ (わふうクリーミードレッシング)	たら いとよりだい 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			
17火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			小 720 中 869	2.3 2.8
	チキンカツ (ソース)	とりにく				パンこ でんぶん こおぎこ	あぶら	ソース		
	ぶたにくとこんさいのにも	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 こんぶ	にんじん	たまねぎ たけのこ	さとう こめこ でんぶん	あぶら	さけ ちゅうかだし しお しょうゆ		
18水	とうにゅうプリンタルト	とうにゅう							小 676 中 840	2.8 3.5
	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 牛乳	にんじん ほうろく	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		
	牛乳 オムレツ					さとう でんぶん	あぶら			
19木	★ しょくいくのひ & げんえん こんだて ★									
	毎月19日は食育の日、 毎月20日は「いばらき美味しおデー」です！									
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			小 641 中 811	1.9 2.3
	えびしゅうまい (2. 2. 2. 3)	えび たら			たまねぎ	こおぎこ パンこ でんぶん	あぶら			
W e e k	チャブチエ	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ ねぎ	でんぶん さとう	あぶら	こしょう さけ トウバンジャン ちゅうかだし みりん しょうゆ		
	とりにくとじゃがいものスープ	とりにく		にんじん	しょうが にんにく ねぎ だいこん もやし	じゃがいも	あぶら	こしょう がらスープ しお しょうゆ		

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		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)
		〈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	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 でんぶん	あぶら	しょうゆ さけ	小 653
	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		中 798
24火	とうにゅうとんじる	びたにく 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	
	ごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳						
	とりにくのからあげ (2.2.2.3)	とりにく			しょうが にんにく	でんぶん	あぶら	さけ しょうゆ	小 658
25水	にんじんしりしり	まぐろあぶらづけ かつおぶし たまご		にんじん	もやし	でんぶん	あぶら	こしょう しょうゆ しお	中 834
	ごまみそスープ	とりにく みそ	わかめ	にんじん チンゲンサイ	しょうが はくさい ねぎ えのきたけ		あぶら ごま	ちゅうかだし こしょう	
	こめパン					こめパン			
	牛乳		牛乳						
26木	ケチャップにくだんご (1.2.2.2)	とりにく			たまねぎ	でんぶん さとう	とんし あぶら	ケチャップ す トマトペースト	小 663
	コールスローサラダ (コールスロードレッシング)	ハム		にんじん	キャベツ れんこん とうもろこし		ドレッシング		中 801
	サーモンチャウダー	さけ	牛乳 だっしふんにゅう なまクリーム	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい	じゃがいも	バター	こしょう しろワイン ようふうだし しお ポターージュのもと ホワイトソース	2.4 2.9
	いよかんゼリー				いよかん	さとう			
27金	ごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグたまねぎソース	とりにく			たまねぎ にんにく	さとう でんぶん パンこ	とんし	しょうゆ みりん す	小 639
	コーンポテト	ウインナー			たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	あぶら バター	しお こしょう	中 803
28土	だいいこんのみそしる	なまあげ みそ		にんじん こまつな	だいいこん はくさい ねぎ えのきたけ			かつおぶし	
	★ 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					ごはん			
	はっこうにゅう		はっこうにゅう		いちご				小 666
29日	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	中 803
	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 とうがらし	
	ちゃんこなべ	とりにく		にんじん	ねぎ はくさい えのきたけ	しらたき パンこ		しょうゆ みりん	
		やきどうふ		にら	だいいこん たまねぎ	でんぶん	とんし	さけ かつおぶし	2.0

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)		小 25.5
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		中 30.2
脂質平均 (g)		小 22.8
		中 25.9

◎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



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

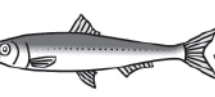
節分は、もともと立春・立夏・
立秋・立冬の前日のことで、「季
節を分ける」節目となる日です。
現在では、特に立春の前日のこと
をさし、豆まきをして鬼（邪気）を
はらう行事などが行われます。

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

ヒイラギの枝に、焼
いたイワシの頭を
刺した「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。



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。