

よくかんで ゆっくりと  
たべましょう！

# 令和 8 年 2 月分 献立表



( 18 )

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 <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		<3群>緑黄色野菜 <4群>その他の野菜・きのこ・果物		<5群>穀類 <6群>いも類・砂糖 種実類・油脂		調味料他	エネルギー (kcal)
2月	かんとんめん (ちゅうかめん かんとんスープ)	ぶたにく さつまあげ	牛乳	にんじん こまつな	しょウガ 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 しょウガラーメンスープ がらスープ しゃ	小 633 中 813	2.7 3.3	
	牛乳	牛乳				じゃがいも でんぶん	あぶら	しあ こしょう カレーご チリパウダー ガーリックパウダー			
	スパイシーポテトビーンズ	だいizu		にんじん	もやし きゅうり とうもろこし	ドレッシング					
	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									
3火	★ せつぶん こんだて ★ ~ 2月3日は「節分」です! ~										
	ごはん		牛乳			ごはん			みりん しょうゆ	小 648 中 782	2.1 2.4
	牛乳		牛乳		しょウガ たまねぎ はくさい ほしいだけ	さとう でんぶん	あぶら こまあぶら	め ちゅうかだし オイスターソース しょうゆ			
	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 チケンサイ こまつな	だいこん ねぎ	でんぶん		かつおぶし			
4水	だいizuじる	たいづ とうふ あらび とうにゅう みそ									
	シュプールパン		牛乳			シュプールパン				小 705 中 880	2.1 2.6
	牛乳						あぶら				
	とうにゅうコロッケ	とうにゅう			たまねぎ はくさい だいこん エリンギ かぶ	パンこ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	しろワイン ようふうだし がらスープ			
5木	ポトフ	ワインナー こありどうふ		にんじん	パンアップル もも みかん	さつまいも さとう	あぶら	しあ こしょう ローレルパウダー			
	フルーツみかんゼリーあえ										
	ごはん		牛乳			ごはん					
	牛乳 (コーヒー牛乳のもと)									小 673 中 813	1.7 2.0
6金	めばるのたつたあげ	めばる				でんぶん	あぶら	コーヒー牛乳のもと しょうゆ みりん			
	とりにくとだいこんのさっぱりに	とりにく うずらをまご		さやいんげん にんじん こまつな	だいこん ほしいだけ しょウガ にんにく	こにゃく さとう	あぶら	さけ しょうゆ す			
	しあこうじスープ	なまあげ			はくさい しめじ きくらげ たまねぎ ねぎ			しあこうじ がらスープ しょうゆ こしょう			
	カレーライス (おぎごはん チキンカレー)	とりにく	牛乳	にんじん トマト	にんにく しょウガ たまねぎ えだまめ	ごはん おぎ じゃがいも	あぶら	トマトピューレ ようふうだし カレー カレー			
9月	牛乳		牛乳							小 633 中 791	2.2 2.6
	チーズサラダ (イタリアンドレッシング)		チーズ	プロッコリー	きゅうり とうもろこし	ドレッシング					
	ミニようなしぜりー				ようなし	みずあめ さとう					
	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 ほしいだけ 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
10火	牛乳		牛乳			こむぎこ	あぶら				
	ちくわのてんぶら (1. 2. 2. 2)	ちくわ		のり	こまつな にんじん もやし	ドレッシング					
	こまつなのりあえ (わふうドレッシング)										
	わかめごはん		わかめ			ごはん みずあめ		しあ			
12木	牛乳		牛乳								
	ぶたにくのしおがいため	ぶたにく									
	ほうれんそとのごまあえ									小 642 中 793	2.8 3.3
	どさんこじる	とりにく みそ		にんじん	エリンギ たまねぎ ねぎ とうもろこし しょウガ にんにく	さとう じゃがいも バター あぶら		わふうだし			
13金	★ 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)	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		牛乳								
	きのこじる 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 えのきだけ しめじ ほしいだけ	さといも こむぎこ さとう	あぶら あぶら あぶら ごまあぶら	しょうゆ しあ かつあぶし みりん す さけ みりん わふうだし しあ			
16月	★ バレンタイン こんだて ★										
	ごはん		牛乳			ごはん					
	牛乳										
	あげぼうぎょううざ ジャージヤンどうふ ちゅうかコーンスープ チョコプリン	ぶたにく ぶたにく なまあげ みそ		にんじん にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ ねぎ とうもろこし	あぶら とんし あぶら あぶら ごまあぶら		2/14は バレンタイン	小 764 中 903	2.2 2.5	
17火	カレーうどん (ソフトめん カレーうどんじる)	とりにく			たまねぎ もやし ねぎ えのきだけ	ソフトめん でんぶん	あぶら	さけ しょうゆ みりん カレー カレール		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 でんぶん	あぶら				
	ごぼうサラダ (わふうクリーミードレッシング)	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					
18水	ごはん		牛乳			ごはん					
	牛乳										
	チキンカツ (ソース)	とりにく									
	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	パン でんぶん こむぎこ	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 さけ ちゅうかだし しあ しょうゆ	小 720 中 869	2.3 2.8	
19木	わかめとこんぶのスープ	なると とうふ	わかめ	こんぶ	たまねぎ たけのこ	さとう こめこ でんぶん	あぶら あぶら あぶら				
	とうにゅうプリンタルト	とうにゅう									
	ミニぎれめいりコッペパン										
	やきそば	ぶたにく	あおのり	にんじん にんじん ピーマン	キャベツ もやし たまねぎ	コッペパン	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	
19木	牛乳										
	オムレツ	たまご									
	フルーツなまクリームあえ		なまクリーム		パンアップル もも	さとう	あぶら				
	まいづき	にち	しょくいく	ひ	まいづき	はつつか	おい				
★ 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「いばらき美味しいおデー」です!											
19木	ごはん		牛乳			ごはん					
	牛乳										
	えびしゅうまい(2. 2. 2. 3)	えび たら			たまねぎ		あぶら				
	チャプチエ	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 トウパンジャン ちゅうかだし みりん しょうゆ	小 641 中 811	1.9 2.3	
19木	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	じやがいも	あぶら ごまあぶら	こしょう がらスープ しあ 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！



◆ 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 その他の野菜・きのこ・果物	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)	
茨城をたべようWeek 20金 統 豊岡 献・立玉	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) とうにゅうとんじる	牛乳 たら ぶたにく とうふ あぶらあげ とうにゅう みそ	牛乳 プロッコリー にんじん にんじん ほうれんそう	レモン カリフラワー とうもろこし しょうが はくさい ごぼう	さとう でんぶん あぶら ドレッシング じゃがいも	ごはん あぶら さけ わふうだし			小 653 中 798	2.0 2.3	
24火	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 とりにく まぐろあぶらづけ かつあぶし たまご とりにく みそ	牛乳 にんじん にんじん わかめ	しょうが にんにく もやし じょうが はくさい ねぎ えのきだけ	でんぶん でんぶん あぶら あぶら ごま	ごはん あぶら さけ しょうゆ こしょう しょうゆ しあ あぶら ごま ちゅうかだし こしょう			小 658 中 834	2.3 2.8	
25水	ごめパン 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)	牛乳 とりにく ハム	牛乳 にんじん	たまねぎ キヤベツ れんこん とうもろこし	でんぶん あぶら トマトペースト	ごめパン ドレッシング			小 663 中 801	2.4 2.9	
26木	サーモンチャウダー いよかんゼリー	さけ いよかん	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 いよかん	じゃがいも バター	ごはん さとう	こしょう しろワイン ようふうだし しあ ポタージュのもと ホワイトソース		小 639 中 803	2.4 2.9	
27金	ごはん はっこうにゅう さばのカレーりやき きんびらごぼう ちゃんこなべ	牛乳 とりにく ウインナー なまあげ みそ	牛乳 にんじん にんじん にら	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	さとう でんぶん あぶら バター	ごはん とんし あぶら バター	しょうゆ みりん す しあ こしょう かつあぶし		小 666 中 803	1.7 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）

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

◎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。

今月のたんぱく質平均(g)

小 25.5  
中 30.2

脂質平均(g)

小 22.8  
中 25.9

エネルギーと食塩量は、  
小→小学校中学校年(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

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、寝つ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。

学習をがんばることができます。

朝ごはん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。

夕食をおいしく食べることができます。

夕食をおいしく食べることができます。