



令和6年 2月分 献立予定表 (19回)



Aブロック (飯島小・七郷小・中川小・東中・岩井中・南中)

坂東市立岩井学校給食センター

日	曜	献立名	体の中での主なはたらき						小学生 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	中学生 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)
			体をつくるもとになる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる			
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻類	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		
1	木	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	627 29.8 2.3	758 32.8 3.3
		めばるのたつたあげ	めばる			しょうが	でんぷん 油			
		ぶたにくとあつあげのみそいため	ぶた肉 生あげ みそ		にんじん	キャベツ しょうが たけのこ	砂糖 でんぷん 油			
		チンゲンサイのちゅうかスープ	かまぼこ		チンゲンサイ にんじん	だいこん もやし		ごま油		
2	金	ごもくうどん 牛乳 (ソフトめん ごもくじる)	なると	牛乳				ソフトめん	762 26.3 3.2	946 32.6 3.8
		ししゃもフリッター (2)	ししゃも	あおさ			小麦粉 砂糖 米粉 油			
		さつまいもサラダ		チーズ		きゅうり たまねぎ とうもろこし	さつまいも	ノンエッグマヨネーズ		
		※とうにゅうプリン	豆乳				砂糖			
5	月	ピビンパどん 牛乳 (ごはん ピビンパどんのぐ)	ぶた肉		ほうれんそう にんじん	もやし しょうが にんにく	でんぷん 砂糖 油	605 21.4 2.0	750 25.9 2.5	
		わかめスープ	なると	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ しいたけ				ごま
		※ももゼリー				もも	砂糖			
6	火	シュプールパン 牛乳		牛乳				パン	677 22.2 2.8	804 26.9 3.5
		やさいグラタン	豆乳 おから		にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも 米粉 油			
		キャベツとコーンのサラダ	まぐろ		にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり				
		トマトスープ	大豆 ソーセージ	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく	マカロニ	バター		
7	水	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	662 26.9 2.6	807 30.6 3.1
		とりにくのでりやき	とり肉							
		もやしサラダ	ハム		にんじん	もやし きゅうり				
		ちゅうかふうコーンスープ	卵		パセリ	たまねぎ とうもろこし		ごま油		
8	木	ミートボールカレーライス 牛乳 (ごはん ミートボールカレー)	とり肉		にんじん	たまねぎ にんにく りんご	じゃがいも パン粉 油	745 23.3 2.6	930 26.8 3.2	
		シーザーサラダ ●ドレッシング			ブロッコリー	キャベツ えだまめ とうもろこし				
		●かたぬきレアチーズ (いちご)		チーズ		いちご	砂糖			
9	金	にくみそうどん 牛乳 (ソフトめん にくみそじる)	ぶた肉 みそ		にんじん	しょうが にんにく とうもろこし	ソフトめん	608 24.1 3.2	781 29.5 3.8	
		れんこんしゅうまい (2・2・2・3)	ぶた肉 とり肉			れんこん たまねぎ しょうが	でんぷん 小麦粉			
		ほうれんそうのツナコーンあえ	まぐろ		ほうれんそう	キャベツ とうもろこし				ごま ノンエッグマヨネーズ
13	火	コッパパン ●いちごジャム 牛乳		牛乳				パン ジャム	630 19.9 3.1	752 30.4 3.8
		ハムステーキ	とり肉 ぶた肉				砂糖 でんぷん 油			
		キャベツサラダ			にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり				
		コーンポタージュ	ベーコン	牛乳 クリーム	パセリ	たまねぎ とうもろこし		バター		
14	水	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	639 19.8 2.1	769 22.4 2.7
		ハートコロケ ●パックソース	ぶた肉			たまねぎ	小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも 油			
		はなやさいサラダ			ブロッコリー	カリフラワー きゅうり とうもろこし				
		はるさめとこまつなのスープ	とり肉 なると とうふ		こまつな にんじん	しょうが	春雨 でんぷん	ごま油		
※チョコプリン	豆乳				砂糖					
15	木	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	651 20.3 2.2	801 24.0 2.8
		ぎょうざ (2)	とり肉 ぶた肉		にら	たまねぎ キャベツ	小麦粉	ごま油		
		はるさめサラダ	ハム			もやし きゅうり	砂糖 春雨	ごま油		
		ばんどうねぎつくねじる	とり肉		こまつな にんじん	しいたけ ねぎ だいこん	パン粉			
16	金	きつねうどん ※はっこうにゅう (ソフトめん きつねじる)	油あげ とり肉 なると	はっこう乳		マスカット	ソフトめん	597 25.7 3.1	781 31.5 3.8	
		いかのてんぷら	いか		こまつな	ねぎ しいたけ	砂糖			
		ごぼうサラダ	とり肉			とうもろこし ごぼう	小麦粉 油			
							砂糖 マヨネーズ ごま			
19	月	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	614 25.5 2.0	728 27.6 2.4
		あじフライ ●パックソース	あじ				パン粉 小麦粉 油			
		こんにゃくのきんぴら	ぶた肉		にんじん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	ごま油 ごま		
		すましじる	とうふ とり肉	わかめ	にんじん みつば	だいこん ねぎ しめじ しいたけ				

【お知らせ】 2月分給食費の口座振替は2月29日(木)です。残高の確認をお願いいたします。

日 曜	献立名	体の中での主なはたらき						小学生 エネルギー (kcal) たんぱく質(%) 塩分(%)	中学生 エネルギー (kcal) たんぱく質(%) 塩分(%)	
		体をつくるもとになる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる				
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海産類	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	火	ミルクパン 牛乳		牛乳			パン		595 26.3 2.8	731 31.8 3.4
		トマトオムレツ	卵		にんじん トマト	たまねぎ	砂糖 でんぷん 油			
		チーズポテト	ベーコン	チーズ		えだまめ	じゃがいも バター			
		ミネストローネ	とりにく		にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ しめじ せり	マカロニ 油			
21	水			牛乳			ごはん		762 28.7 2.9	923 33.1 3.8
		あかうお みそ					砂糖			
		大豆 油あげ	ひじき	にんじん			こんにゃく 砂糖 油			
		とりにく なたみそ		にんじん	だいこん ごぼう しめじ わぎ		すいとん			
22	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		662 25.4 2.3	847 28.8 3.0
		メンチカツ (小50g・中職70g) ●パックソース	とりにく ぶた肉 大豆			たまねぎ にんにく しょうが	油			
		ブロッコリーのでんぷんあえ	かつお		ブロッコリー にんじん		砂糖			
		とんじる	とうふ ぶた肉 みそ	にんじん	だいこん ごぼう わぎ	こんにゃく じゃがいも	油			
26	月	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			ごはん		696 24.7 2.5	843 27.8 2.8
		とんかつ ●パックソース	ぶた肉 卵				でんぷん パン粉 油			
		れんこんサラダ ●ドレッシング				れんこん きゅうり とうもろこし えだまめ				
		こんさいのごまみそしる	油あげ みそ	にんじん かぼちゃ	ごぼう だいこん		さつまいも ごま 油			
27	火	てりやきバーガー 牛乳 (バーガーパン てりやきハンバーグ)	とりにく	牛乳		たまねぎ	パン パン粉 砂糖 油		741 28.2 3.4	819 29.7 3.9
		ブロッコリーのサラダ ●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				
		クリームシチュー	とりにく	牛乳 クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	じゃがいも 油			
		※いよかんゼリー				いよかん	砂糖			
28	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		684 23.8 1.8	837 28.4 2.2
		ピザふうはるまき	ぶた肉	チーズ	青ピーマン トマト	たまねぎ エリンギ	小麦粉 油			
		マーボーどうふ	豆腐 ぶた肉 みそ	にんじん にら	たまねぎ にんにく しょうが わぎ しめじ	でんぷん 砂糖	ごま油			
		※アップルコンポート				りんご	砂糖			
29	木	ポークカレーライス 牛乳 (ごはん ポークカレー)	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく りんご	じゃがいも 油	704 20.7 2.3	873 24.5 2.9	
		キャベツとこんにゃくのサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	こんにゃく			
		※ヨーグルト		ヨーグルト						

- 学校で分けるもの ※ 業者配送
- ・ おかずの () の数は、低学年 (1~2年)、中学年 (3~4年)、高学年 (5~6年)、中学生・職員です。
- ・ 太字は茨城県産使用を予定しております。・ 材料の都合により献立内容が変更になる場合があります。
- ・ この献立表に記載されている食品は主な食品で、微量の調味料や加工品に含まれているアレルギーに由来する食品 (卵や乳等) 等使用食品のすべてを記載しておりません。
- ・ ごはんやパン、残菜以外は学校で処分して下さい。
- ・ 魚料理には「骨」がある場合がありますので、気をつけて食べて下さい。

HAPPY VALENTINE'S DAY♡

バレンタイン給食

2月14日 (水) は、バレンタインですね。この日の給食では、ハート型のコロッケやハートのなるとが入ったスープ、チョコプリンを提供する予定です。給食センターから愛情をこめてお届けします。ハートが何個あるか数えてみるのも楽しいですね。当日の給食を楽しみにしててください。

減塩の日(いばらき美味しおDay)

「美味しお」とはおいしく減塩している給食です。生活習慣病の予防のため、茨城県では毎月20日は「いばらき美味しおDay (減塩の日)」と決めました。給食センターでは「減塩の日」の給食とし、食塩を減らすためにかつおぶし等でだしをとった汁物を提供します。

受験生 応援給食

2月28日 (水) は、県立高校入試日ですね。受験生の皆さんを給食を通して応援したいと考え、受験応援メニューを提供する予定です。26日の給食では、「試験に勝つ」ということで「とんかつ」、見通しがよく縁起がよいとされる「れんこん」を使用した「れんこんサラダ」、胃腸にやさしい「根菜」を使用した「ごま入り根菜汁」です。また27日は「いい予感」がするように「いよかんゼリー」を提供します。受験生のみなさんは、当日に努力した結果を発揮できるように頑張ってくださいね。

茨城県の銘柄豚「ローズポーク」

2月の給食では、茨城県の銘柄豚の「ローズポーク」を使用する予定です。ローズポークは指定された生産者と販売者のみが取り扱うことを許されています。「ローズ」の由来は茨城県の花の「バラ」からきています。豚汁やカレーライスなどに使用して提供する予定です。おいしいお肉を楽しみにしててください。

あなたの「腸」は健康ですか？

口から取り込んだ食べ物は、体の中で消化・吸収されると、残りが便 (うんち) となって排泄されますが、この便の状態、腸内環境を知ることができます。腸内環境が整っていると、バナナ状の黄色がかった便がつくれ、腸内環境が乱れると、カチカチの黒っぽい色の便になったり、下痢を起こしたりします。腸内環境は全身の健康にも深く関わりますので、便の状態が悪い人は、食生活を見直してみましょう。

腸の健康に役立つ食べ物

便秘の人は意識してとりましょう!

- 食物繊維の多い食品: 野菜、果物、いも類、きのこ類、海藻類、豆類
- 発酵食品: ヨーグルト、乳酸菌飲料、納豆、漬物

※ 下痢が続く場合は、医療機関を受診してください。

腸内環境を整えるには

- 食事は朝・昼・夕と規則正しくとる
- よく体を動かす
- 水分を十分にとる
- 便意を我慢しない

朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう!