



# 令和6年 2月分 献立予定表 (19回)



Bブロック (七重小・弓馬田小・神大実小・岩井第一小・岩井第二小・長須小)

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)
			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	651 20.3 2.2	
		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		
		ぱんどうねぎつくねじる	とりに肉		こまつな にんじん	しいたけ ねぎ だいこん	パン粉		
2	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	牛乳		しょうが にんにく とうもろこし	ソフトめん	608 24.1 3.2	
		れんこんしゅうまい(2・2・2・3)	ぶた肉 とり肉		にんじん	もやし たまねぎ ねぎ	でんぷん		
		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		
		※とうにゅうプリン	豆乳				砂糖		
5	月	シュプールパン 牛乳		牛乳			パン	677 22.2 2.8	
		やさしいグラタン	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		
6	火	ビビンバどん 牛乳 (ごはん ビビンバどんのぐ)	ぶた肉	牛乳		しょうが にんにく とうもろこし	ごはん	605 21.4 2.0	
		わかめスープ	なると	わかめ	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		
		※ももゼリー			にんじん	たまねぎ ねぎ しいたけ	ごま		
						もも	砂糖		
7	水	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	牛乳		たまねぎ にんにく りんご	ごはん	745 23.3 2.6	
		シーザーサラダ ●ドレッシング			にんじん	キャベツ とうもろこし	じゃがいも パン粉 油		
		●かたぬきレアチーズ(いちご)		チーズ	ブロッコリー	キャベツ えだまめ とうもろこし	砂糖		
						いちご			
8	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	662 26.9 2.6	
		とりにくのてりやき	とりに肉						
		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		
9	金	ごもくうどん 牛乳 (ソフトめん ごもくじる)	なると 油あげ とりに肉	牛乳		しょうが	ソフトめん	762 26.3 3.2	
		ししゃもフリッター(2)	ししゃも	あおさ	こまつな にんじん	しめじ ねぎ しいたけ	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		
13	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	630 19.9 3.1	
		からあげ(2)	とり肉 卵			しょうが	でんぷん 油		
		ぶたキムチいため	ぶた肉 油あげ		にら にんじん	もやし たまねぎ りんご はくさい にんにく	ごま 油		
		みそワタンスープ	なると みそ		にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ ねぎ	ワタタン ごま油		
14	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	639 19.8 2.1	
		ハンバーグケチャップソース	とり肉 ぶた肉		トマト	たまねぎ	砂糖		
		キャベツとウインナーのソテー	ソーセージ		ブロッコリー	キャベツ	油		
		はるさめとこまつなのスープ	とりに肉 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	627 29.8 2.3	
		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		
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 とりに肉 なると	はっこう乳		しょうが	ソフトめん	665 24.8 2.9	
		いかフリッター(2)	いか	あおさ	こまつな	ねぎ しいたけ	小麦粉 砂糖 米粉 油		
		ごぼうサラダ	とり肉			とうもろこし ごぼう	マヨネーズ ごま		
19	月	ミルクパン 牛乳		牛乳			パン	595 26.3 2.8	
		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	とりに肉		にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ しめじ きゅうり	マカロニ 油		

【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(g) 塩分(g)
		体をつくるものになる		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・豆制品	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	
20 火	ごはん 牛乳 あじフライ ●パックスソース こんにゃくのきんぴら すましじる	あじ ぶた肉 とうふ とい肉	牛乳 わかめ	にんじん にんじん みつぼ	ごぼう だいこん わぎ しめじ しいたけ	ごはん パン粉 小麦粉 油 こんにゃく 砂糖 ごま油 ごま	614 25.5 2.0	
21 水	ごはん 牛乳 メンチカツ (小150g・中職70g) ●パックスソース ブロッコリーのでんぶあえ とんじる	とり肉 ぶた肉 大豆 かつお とうふ ぶた肉 みそ	牛乳	たまねぎ にんにく しょうが ブロッコリー にんじん にんじん	ごぼう わぎ だいこん ごぼう わぎ	ごはん 油 砂糖 こんにゃく じゃがいも 油	662 25.4 2.3	
22 木	南中 リクエストこんだて	あかうお みそ 大豆 油あげ とり肉 なたと みそ	牛乳 わかめ	にんじん にんじん	ごぼう しめじ わぎ だいこん ごぼう しめじ わぎ	ごはん 砂糖 こんにゃく 砂糖 油 すいとん	762 28.7 2.9	
26 月	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) ブロッコリーのサラダ ●ドレッシング クリームシチュー ※いよかんゼリー	とり肉 とい肉	牛乳 牛乳 クリーム	たまねぎ ブロッコリー にんじん にんじん パセリ	カリフラワー とうもろこし たまねぎ しめじ いよかん	パン パン粉 砂糖 油 じゃがいも 油 砂糖	741 28.2 3.4	
27 火	わかめごはん 牛乳 とんかつ ●パックスソース れんこんサラダ ●ドレッシング こんさいのごまみそじる	ぶた肉 卵 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ	ごぼう だいこん れんこん きゅうり とうもろこし えだまめ	ごはん でんぶん パン粉 油 さつまいも ごま 油	696 24.7 2.5	
28 水	ポークカレーライス 牛乳 (ごはん ポークカレー) キャベツとこんにゃくのサラダ ※ヨーグルト	ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん にんじん	たまねぎ にんにく りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん じゃがいも 油 こんにゃく	704 20.7 2.3	
29 木	ごはん 牛乳 ピザふうはるまき マーボーとうふ ※アップルコンポート	ぶた肉 豆腐 ぶた肉 みそ	牛乳 チーズ	青ピーマン トマト にんじん にら	たまねぎ エリンギ たまねぎ にんにく しょうが わぎ しいたけ りんご	ごはん 小麦粉 油 でんぶん 砂糖 ごま油 砂糖	684 23.8 1.8	

- 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いません。
- ・ 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たが入ったスープ、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

便物の人は意識してとりましょう!



※下痢が強く場合は、医療機関を受診してください。

### 腸内環境を整えるには

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!

<p>食事は朝・昼・夕 と規則正しくとる</p>	<p>よく体を動かす</p>	<p>水分を十分に取る</p>	<p>便意を我慢しない</p>
------------------------------	----------------	-----------------	-----------------