



# 令和6年 2月分 献立予定表 (19回)



太字は茨城県産使用を予定しています

坂東市立猿島学校給食センター

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	きつねうどん 牛乳 (ソフトめん きつねじる) ごぼうかきあげ さつまいもサラダ★マヨネーズ	とり肉 なたと 油あげ	牛乳	にんじん ほうれんそう にんじん しゅんぎく にんじん グリンピース	たまねぎ しいたけ たまねぎ ごぼう とうもろこし	ソフトめん 小麦粉 でんぷん 油 さつまいも マヨネーズ	769 21.6 3.7	935 26.6 4.7	
2	金	ごはん 牛乳 いわしのしょうがに ほそぎりこんぶのいために さつまじる	いわし ぶた肉 さつまあげ とり肉 とうふ みそ	牛乳 こんぶ にんじん にんじん		しょうが ごぼう だいこん ねぎ	ごはん 砂糖 こんにゃく 砂糖 油 さつまいも 油	657 29.7 3.3	806 34.4 4.0	
5	月	ごはん 牛乳 ひじきに はくさいのしおこんぶあえ きのこじる	ぶた肉 大豆 さつまあげ とり肉 油あげ	牛乳 ひじき こんぶ	にんじん にんじん	しいたけ はくさい きゅうり たまねぎ えのきたけ しめじ なめこ ねぎ	ごはん こんにゃく 砂糖 ごま油	568 24.2 2.4	716 29.5 3.0	
6	火	やきそばパン 牛乳 (ドックパン やきそば) いかリングフライ(2.2.2.3) ★ソース はなやさいサラダ●ドレッシング	ぶた肉 いか 卵	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ もやし しいたけ カリフラワー	パン ちゅうかめん パン粉 小麦粉 油	629 26.0 3.4	784 32.3 4.2	
7	水	ごはん 牛乳 チンジャオロース れんこんサラダ わかめスープ	ぶた肉 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん 青ピーマン にんじん にんじん	しょうが にんにく たけのこ れんこん きゅうり たまねぎ もやし とうもろこし	ごはん 砂糖 でんぷん ごま ごま油	646 28.1 2.2	816 34.5 2.8	
8	木	ジャージャーめん 牛乳 (ソフトめん ジャージャーじる) ちゅうカラピオリ かいそうサラダ●ドレッシング ※フルーツクレープ	ぶた肉 みそ ぶた肉 とり肉 卵	牛乳 わかめ つのまた くきわかめ こんぶ	にんじん いら にんじん	しょうが にんにく たまねぎ もやし ねぎ たけのこ キャベツ たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ もも パインアップル	ソフトめん でんぷん でんぷん 砂糖 油 小麦粉 油 マーガリン	750 24.3 3.4	909 29.0 4.3	
9	金	たまごいりとりそぼろどん 牛乳 (ごはん たまごいりとりそぼろ) もやしのサラダ●ドレッシング かぶのみそじる	とり肉 卵 油あげ みそ	牛乳	にんじん にんじん こまつな	しょうが もやし えだまめ かぶ しめじ	ごはん 砂糖 でんぷん 油	620 25.6 3.0	782 31.4 3.7	
13	火	シュプールパン 牛乳 ハンバーグトマトソース ポテトサラダ★マヨネーズ コーンスープ	とり肉 ぶた肉 ベーコン	牛乳 チーズ	トマト にんじん グリンピース にんじん パセリ	たまねぎ にんにく とうもろこし たまねぎ とうもろこし	パン パン粉 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ 油	721 24.2 3.5	869 27.8 4.4	
14	水	わかめごはん 牛乳 ハートのコロッケ ごぼうサラダ はるさめスープ ※ハートのチョコプリン	ぶた肉 とり肉 豆乳	牛乳 わかめ	にんじん にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう きゅうり えのきたけ はくさい しょうが	ごはん じゃがいも 砂糖 油 パン粉 小麦粉 春雨 ごま油 砂糖 でんぷん ココア	724 19.5 3.1	864 22.6 3.8	
15	木	ちゃんぽんうどん 牛乳 (ソフトめん ちゃんぽんスープ) ぎょうざ(2) だいこんサラダ●ドレッシング	ぶた肉 いか さつまあげ とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん ほうれんそう いら	キャベツ たまねぎ もやし とうもろこし キャベツ たまねぎ だいこん きゅうり	ソフトめん 小麦粉 でんぷん ごま油 油	621 25.5 3.7	785 31.0 4.7	
16	金	ごはん 牛乳 きびなごごまフライ(2) すきやきふうに ブロッコリーのごまあえ	きびなご ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん ブロッコリー にんじん	たまねぎ たまねぎ はくさい えのきたけ ねぎ	ごはん パン粉 小麦粉 油 ごま こんにゃく 砂糖 ごま	670 28.6 2.1	832 33.7 2.5	
19	月	ごはん 牛乳 ほねごとさんま とりじゃが はくさいとほうれんそうのみそじる	さんま かつおぶし とり肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん いんげん ほうれんそう	しょうが しょうが たまねぎ えのきたけ はくさい	ごはん 砂糖 じゃがいも こんにゃく 砂糖 油	639 29.2 2.9	781 33.6 3.5	

【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)	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・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			
20	火	コッパパン ★チョコクリーム 牛乳		牛乳				パン	チョコレート	659 23.1 2.5	774 26.8 3.0
		ハムチーズピカタ	卵 ハム	チーズ				砂糖	油		
		ロマネスコサラダ●ドレッシング			ブロッコリー にんじん	ロマネスコカリフラワー					
		げんまいスープ	ベーコン	チーズ	赤パプリカ パセリ	たまねぎ はくさい にんにく	げんまい	油			
21	水	猿島中 リクエスト献立	ぶた肉	はっこう乳 バター クリーム	にんじん パセリ	にんにく しょうが たまねぎ	ごはん 砂糖	油	822 27.5 3.4	991 31.3 4.0	
			とり肉			たまねぎ レモン	じゃがいも	油			
			卵	だっしぶん乳	にんじん	もやし きゅうり	でんぷん 砂糖	油			
							小麦粉 砂糖	マーガリン			
22	木	とりなんばんうどん 牛乳 (ソフトめん とりなんばんじる)	とり肉	牛乳	にんじん	ねぎ ごぼう しめじ	ソフトめん	油	610 26.7 3.1	771 32.2 4.0	
		やさしいりくだんご(2)	とり肉		にんじん	ごぼう たまねぎ れんこん ねぎ	パン粉 砂糖	油			
		キャベツとツナのソテー		まぐろ	にんじん	キャベツ どうもろこし		油			
		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	にんにく たまねぎ りんご	ごはん	油			
26	月	とうふナゲット(2)	とうふ 豆乳 ぎよ肉すりみ		にんじん	たまねぎ えだまめ どうもろこし	じゃがいも 砂糖	油	798 20.9 3.1	980 24.7 3.8	
		カクテルゼリーあえ	豆乳			パイナップル もも りんご ぶどう	砂糖				
		ミルクパン 牛乳		牛乳			パン				
		とりにくのバジルオイルやき	とり肉		バジル パセリ	にんにく		油			
27	火	ほうれんそうともやしのサラダ			ほうれんそう にんじん	もやし			617 27.5 2.9	745 31.3 3.7	
		スープパスタ	ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ	たまねぎ エリンギ どうもろこし	マカロニ	油			
		※いよかんゼリー				いよかん	砂糖				
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
28	水	かにしゅうまい(2)	ぶた肉 かに えび ぎよ肉すりみ 卵			たまねぎ しょうが	小麦粉 でんぷん じゃがいも 砂糖		642 20.2 2.1	774 23.8 2.5	
		こんにやくのいためナムル	ぶた肉	こんにゃく	にんじん こまつな	えのきたけ ねぎ どうもろこし	こんにやく	ごま油 ごま			
		ちゅうかうたまごスープ	卵		にんじん		でんぷん	ごま油			
		ちゃんこうどん 牛乳 (ソフトめん ちゃんこじる)	とり肉 油あげ ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ しいたけ だいこん	ソフトめん	油			
29	木	はんぺんチーズフライ	ぎよ肉すりみ 卵	チーズ			でんぷん パン粉 砂糖	油	656 24.2 3.9	824 29.2 4.9	
		カリフラワーのサラダ●ドレッシング			にんじん	カリフラワー きゅうり					

献立表に記載されている食品は主な食品で、調味料や加工品に含まれているアレルギーなど、使用食品のすべては記載しておりません。食物アレルギーを有する児童生徒と保護者の方は、献立内容一覧表及び原材料配合表をご確認ください。

●：学校処分 ※：業者配送 ★：学校で数えるもの

◎くだもの皮や芯、中華まんの紙やグラタンの容器などは、学校で処分してください。◎( )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。◎物資の都合等により、献立が変更になる場合があります。

◎魚料理については「骨」がある場合がありますので、気をつけて食べてください。

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

**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！

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

※下痢が続く場合は、医療機関を受診してください。

## 減塩の日(いばらき美味しおDay)

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」の給食として、塩分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。