



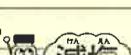
## 令和 7 年 2 月分 献立予定表

18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				
3	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		632 27.6 2.6	758 29.8 3.0		
		いわしに	いわし			しょうが うめ	砂糖					
		やさいのあさづけ	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり		ごま					
		うちまめじる	大豆 みそ 油あげ	にんじん	しいたけ ねぎ	じゃがいも こんにゃく						
4	火	コッペパン 牛乳		牛乳			パン		744 27.1 2.9	801 31.6 3.7		
		チーズオムレツ	卵	チーズ			砂糖 油					
		マカロニのトマトに	ベーコン		トマト にんじん	たまねぎ にんにく	マカロニ 砂糖 油					
		ポトフ	ソーセージ		にんじん	キャベツ かぶ たまねぎ しょうが	じゃがいも 油					
5	水	リクエスト献立 長須小		牛乳			ごはん		740 20.3 2.5	911 24.4 3.1		
			ぶた肉		にんじん	たまねぎ にんにく りんご	じゃがいも 油					
					プロッコリー にんじん	とうもろこし						
			豆乳				米粉 砂糖 油					
6	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		783 25.8 2.8	949 29.3 3.3		
		とりのからあげ(2)	とり肉 卵			しょうが	でんぶん 油					
		きりぼしだいこんに	さつまあげ		にんじん	だいこん しいたけ	砂糖 油					
		じゃがいもとわかめのみそしる	みそ 油あげ	わかめ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも					
7	金	にくみそうどん ※コーヒー乳いんりょう (ソフトめんにくみそじる)	ぶた肉 みそ	コーヒー乳いんりょう		たまねぎ もやし ねぎ	ソフトめん 砂糖		765 27.4 3.0	940 33.0 3.9		
		いんげんとベーコンのソテー	ベーコン		にんじん さやいんげん	キャベツ にんにく		ごま油				
		チーズワッフルドッグ	卵	チーズ			油					
							小麦粉 砂糖 油					
10	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		606 19.4 1.7	746 22.3 2.4		
		ピーマンのにくづめフライ	ぶた肉 とり肉		ピーマン	たまねぎ	パン粉 油					
		しそひじきあえ		ひじき	にんじん しそ	もやし きゅうり						
		はくさいのみそしる	油あげ みそ		にんじん	はくさい えのきだけ						
12	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		711 23.1 1.7	872 26.9 2.0		
		ぶりとキャベツメンチ	ぶり			キャベツ	パン粉 油					
		ワンタンスープ	ぶた肉 卵 なると		にんじん にら	もやし しいたけ にんにく	小麦粉 ごま油					
		フルーツヨーグルトあえ		ヨーグルト 生クリーム		パインアップル もも りんご	砂糖					
13	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		584 24.7 1.9	721 28.1 2.2		
		あつやきたまご	卵				砂糖					
		しおこんぶあえ		こんぶ	にんじん	キャベツ もやし きゅうり		ごま ごま油				
		どんじる	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ しょうが	じゃがいも こんにゃく	油				
14	金	きつねうどん ※はっこ乳 (ソフトめん きつねじる)	とり肉 油あげ なると	はっこ乳	にんじん	たまねぎ しいたけ	ソフトめん 油		613 23.4 2.7	784 29.0 3.4		
		ハートのコロッケ	とり肉 ぶた肉			たまねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉	油				
		おかかあえ	かつおぶし		にんじん プロッコリー	もやし	砂糖 ごま					
17	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		757 29.8 2.6	933 35.7 3.2		
		やきぎょうざ(1.2.2.2)	とり肉 ぶた肉		にら	たまねぎ キャベツ	小麦粉 ごま油					
		あつあげのちゅうかに	ぶた肉 生あげ みそ		にんじん	たまねぎ エリンギ えだまめ	でんぶん 砂糖 油					
		わかめスープ じぶんでわれめをいれてね	なると とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ しいたけ		ごま				
18	火	ホットドッグ 牛乳 (コッペパン ソーセージ ●パックケチャップ)	ソーセージ	牛乳			パン		623 26.1 2.8	716 29.6 3.3		
		アスパラとチキンのサラダ	とり肉		にんじん アスパラガス	きゅうり キャベツ						
		スープパスタ	ベーコン	牛乳		たまねぎ とうもろこし	マカロニ 油					
19	水	ハヤシライス ※乳いんりょう (ごはん ハヤシシチュー)	ぶた肉	乳いんりょう	にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく	ごはん		732 18.6 3.8	923 23.2 3.6		
		ハムカツ(小40g・中職60g)	ハム 卵				パン粉 油					
		カリフラワーとえだまめのサラダ			にんじん	カリフラワー キャベツ えだまめ とうもろこし						
20	木	とりそぼろごはん 牛乳 (むぎごはん とりそぼろ)	とり肉 大豆 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが えだまめ	ごはん 大麦 砂糖 油		738 39.0 1.8	925 48.5 2.2		
		やさいつみれのすまじる ●むらさきいもチップス 減塩	とり肉 スケトウダラ 油あげ		にんじん かぼちゃ	だいこん ごぼう しいたけ たまねぎ えだまめ	砂糖					
							さつまいも 砂糖 油					
21	金	ごもくうどん 牛乳 (ソフトめん ごもくじる)	とり肉 なると 油あげ	牛乳	にんじん	だいこん しいたけ ねぎ しょうが	ソフトめん 砂糖 油		645 29.8 2.6	821 35.5 3.3		
		いかのさらさあげ	いか				パン粉 小麦粉 油					
		かぼちゃサラダ			にんじん かぼちゃ	たまねぎ とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ				



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					
25	火	コッペパン 牛乳		牛乳			パン		697 27.8 2.6	870 34.3 3.4			
		ハッシュポテト			たまねぎ	じゃがいも	油						
		おんやさいサラダ ●ドレッシング		にんじん ブロッコリー	カリフラワー		ごま						
		クリームシチュー	とり肉	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ	じゃがいも バター						
<b>がっつい 合併20周年記念献立『肉みそキャベツ』神大実小学校 須賀 優奈さん</b>													
26	水	ごはん 牛乳 <b>にくみそキャベツ</b>		牛乳			ごはん		749 25.7 3.2	947 31.4 3.9			
		ごぼうサラダ	まぐろ		にんじん	ごぼう とうもろこし	砂糖 ごま油 マヨネーズ						
		かきたまじる	卵 なると	わかめ	にんじん	しいたけ ねぎ	でんぶん						
27	木	ごはん 牛乳 さばのしょうがに ブロッコリーのごまあえ	さば			しょうが	砂糖		625 23.6 2.1	752 26.4 2.6			
		なめこじる	とうふ みそ		にんじん	なめこ だいこん ねぎ	砂糖 ごま						
28	金	カレーうどん 牛乳 (ソフトめん カレージュ) ちくわのいそべあげ いんげんのサラダ	とり肉 油あげ ちくわ まぐろ	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう ねぎ れんこん にんにく しょうが	ソフトめん 小麦粉 油	でんぶん	779 26.1 2.6	974 40.3 3.7			

● 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。
- ・太字は茨城県産を使用をお予定しております。・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、残業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。

**減塩の日(いばらき美味しいDay)**

「美味しい」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「いばらき美味しいDay(減塩の日)」と定めました。

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。

**合併20周年記念献立**

合併20周年記念献立 26日(水)  
『肉みそキャベツ』  
神大実小学校 6年 須賀 優奈さん

BANDO  
20th  
ANNIVERSARY  
ともに歩んだ20年  
みんなでつながる20年

岩井地域の小中学校で給食の間に放送されている「給食ひとくちメモ」で、記念献立を紹介します！

**給食ひとくちメモ**

2月26日(A) 27日(B)

はんどうしがっつい しゃうねんきれんこんだて  
坂東市合併20周年記念献立

にく  
「肉みそキャベツ」

今日は、坂東市合併20周年記念献立です。今日の給食は、神大実小学校6年生の須賀優奈さんが考えてくれた「肉みそキャベツ」です。

この料理は、

- ①ごはんがすすむように味を濃いめにした。
- ②味付けが良く、ごはんが食べられるようにした。
- ③野菜がおいしく食べられるようにした。

というのがアピールポイントです！

茨城県でも坂東市は冬キャベツの生産量が多い地域です。冬キャベツの旬は11月~3月頃です。葉が厚く固く縮まっており、加熱することでより甘みが増すのが特徴です。甘いキャベツと濃いめの味付けが、相性バツツリですね！

