



令和 7 年 2 月分 献立予定表

18 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	
3	月	コッペパン 牛乳		牛乳			パン		760 32.5 2.9
		いわしこうそうフライ	いわし			パン粉 小麦粉	油		
		ウイナービーンズ	ソーセージ 大豆		トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖	油	
		だいこんとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん	だいこん たまねぎ しめじ		油	
4	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		606 19.4 1.7
		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	砂糖		
		はくさいのみそしる	油あげ みそ		にんじん	はくさい えのきたけ			
5	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		783 25.8 2.8
		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		
6	木	リクエスト献立 長須小	ぶた肉		にんじん	たまねぎ にんにく りんご	じゃがいも	油	740 20.3 2.5
					ブロッコリー にんじん	とうもろこし			
		豆乳					米粉 砂糖	油	
7	金	ごもくうどん 牛乳 (ソフトめん ごもくじる)	とり肉 なた 油あげ		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
		いかのさらさあげ	いか				パン粉 小麦粉	油	
		かぼちゃサラダ ●ノンエッグマヨネーズ			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	
10	月	コッペパン 牛乳		牛乳			パン		744 27.1 2.9
		チーズオムレツ	卵	チーズ			砂糖		
		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 大豆		にんじん	キャベツ かぶ たまねぎ しょうが	じゃがいも	油	
12	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		584 24.7 1.9
		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	
		とんじる	ぶた肉 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	
13	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		711 23.1 1.7
		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	なた	にんじん にら	もやし しいたけ たまねぎ	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		
14	金	きつねうどん ※はっこう乳 (ソフトめん きつねじる)	とり肉 油あげ なた	はっこう乳	にんじん	たまねぎ しいたけ		油	533 26.2 2.4
		ハートのハンバーグ	とり肉 ぶた肉			たまねぎ			
		キャベツとツナのソテー	まぐろ		にんじん	もやし キャベツ とうもろこし		油	
17	月	ホットドッグ 牛乳		牛乳			パン		623 26.1 2.8
		(コッペパン ソーセージ ●バックケチャップ)	ソーセージ						
		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	
18	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		757 29.8 2.6
		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 しょうが	でんぶん 砂糖	油	
		わかめスープ	なた とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ しいたけ		ごま	
19	水	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
		やさいつみれのすましじる	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		
		●むらさきもちチップス					さつまいも 砂糖	油	
20	木	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 じゃがいも	油	732 18.6 3.8
		ハムカツ(小40g・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			
21	金	肉みそうどん ※コーヒ乳いんりょう (ソフトめん にくみそじる)	ぶた肉 みそ	コーヒ乳いんりょう	にんじん	たまねぎ もやし ねぎ	ソフトめん 砂糖		765 27.4 3.0
		ちゅうかいため	豚肉 卵		にんじん	しょうが にんにく		ごま油	
		チーズワッフルドッグ	卵	チーズ		キャベツ たまねぎ にんにく きくらげ		油	
							小麦粉 砂糖	油	

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	
25	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		658 26.5 2.7
		とりのてりやき	とり肉			砂糖			
		たくあんあえ			もやし きゅうり だいこん	砂糖	ごま		
		キャベツのみそしる	とうふ 油あげ みそ	にんじん こまつな	キャベツ わぎ				
26	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		625 23.6 2.1
		さばのしょうがに	さば		しょうが	砂糖			
		ブロッコリーごまあえ		にんじん ブロッコリー		砂糖	ごま		
		なめこじる	とうふ みそ	にんじん	なめこ だいこん わぎ				
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									
27	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		749 25.7 3.2
		にくみそキャベツ	ぶた肉 みそ		ピーマン	キャベツ しょうが	砂糖 でんぷん	ごま油	
		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 ごま油 マヨネーズ	
		かきたまじる	卵 なんと	わかめ	にんじん	しいたけ わぎ	でんぷん		
28	金	カレーうどん 牛乳 (ソフトめん カレーじる)		牛乳		たまねぎ ごぼう わぎ	ソフトめん		659 29.2 2.4
		やさしいりかまぼこ	とり肉 油あげ		にんじん	れんこん にんにく しょうが	でんぷん	油	
		じゃがバターコーン	スケトウダラ		にんじん さやいんげん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも でんぷん		
					パセリ	とうもろこし	じゃがいも	バター	

- 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。



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。



合併20周年記念献立



合併20周年記念献立 27日(木)
『肉みそキャベツ』
神大実小学校 6年 須賀 優奈 さん



岩井地域の小中学校で給食の時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！

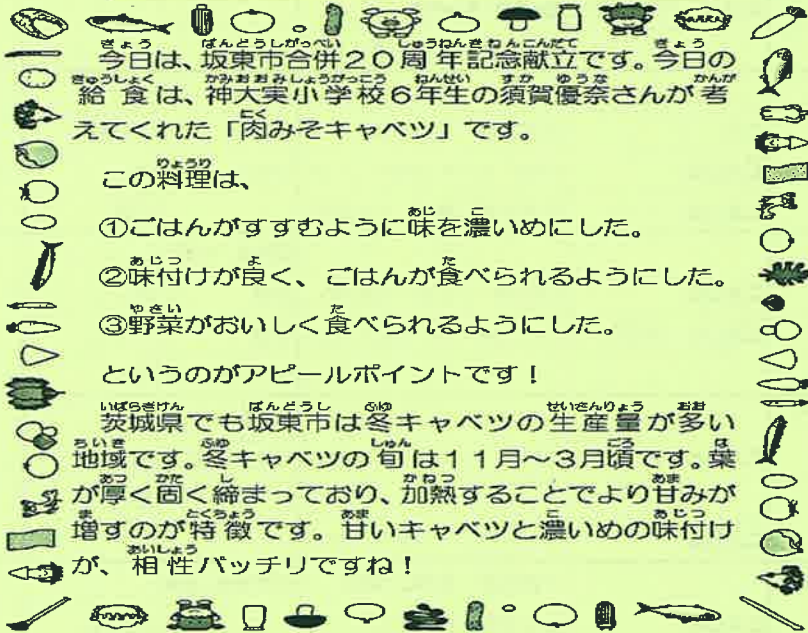


給食ひとくちメモ

2月26日(A) 27日(B)

ばんどうしがっぺい しゅうねんきねんこんだて
坂東市合併20周年記念献立

にく
「肉みそキャベツ」



すてきな献立ありがとうございました！

風邪のときの食事



エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食事は消化のよいものを選びましょう。吐き気がある食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。

おすすめの食材



冬の食べもの・ことわざクイズ

○に冬の食べものを書いて、ことわざを完成させよう！
下の絵と○の数、【 】がヒントです。

Q1 ○○○○ ときの医者いらず
【○○○○は、おなかの調子をととのえ、消化をよくする野菜なので、取れできるとみんなが健康になり、医者がいらなくなるという意味。】

Q2 ○○ は○○屋
【○○はだれでもつくことができるが、○○屋がつくものが一番うまいという意味で、それぞれの専門家に任せるのが一番だということ。】

Q3 寒○○ 寒ばら寒かれい
【寒い時期においしくなる魚を、3つ並べてリズム良く並べたことわざ。】

Q4 煎り○○ に花が咲く
【煎分に使う○○は煎っている(火を通す)のに花が咲いたという意味で、ありえないことが実現する、また煮えていたものが再び熱いを盛り返すこと。】

Q5 羹に懲りて○○を吹く
【羹(熱い汁物)でやけどしたので、冷たい○○を食べる時もフーフー冷ましてしまうという意味で、前の失敗に懲りて、必要以上に余計な心配をすること。】

ヒント

