



令和7年

2月分 献立予定表 (18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		
3	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		706 28.8 2.3	871 33.8 2.7
		いわしのうめに	いわし			うめ	砂糖 米粉			
		にくじゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも 油 こんにゃく 砂糖			
		キャベツのごまあえ			にんじん	キャベツ	砂糖 ごま			
4	火	こくとうパン 牛乳		牛乳			パン		566 23.4 3.8	726 29.7 4.9
		やさしいりくだんご(2.2.2.3)	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 でんぶん			
		はなやさいサラダ ●ドレッシング	まぐろ		ブロッコリー にんじん	カリフラワー				
		かぶいりポトフ	ソーセージ		にんじん パセリ	たまねぎ かぶ キャベツ	じゃがいも			
5	水	たまごいりとりそばうどん 牛乳 (ごはん たまごいりとりそば)	とり肉 卵	牛乳		しょうが	ごはん 油 砂糖		643 25.5 2.6	811 31.2 3.3
		もやしのサラダ ●ドレッシング			にんじん	もやし えだまめ				
		こんさいスープ	ソーセージ		にんじん パセリ	だいこん ごぼう れんこん		油		
		ちゃんぽんうどん 牛乳 (ソフトめん ちゃんぽんスープ)	ぶた肉 いか さつまあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ にんにく もやし とうもろこし	ソフトめん 油 ごま油 ごま			
6	木	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり			662 24.5 3.3	833 30.2 4.3
		ココアあげぱん					パン 砂糖 油 ココア			
 合併20周年記念献立『肉みそキャベツ』がっぺい しゅうねん きねん こんだて神大実小学校 6年 須賀 優奈さんかみおお みしょうがっこう ねんすか ゆうな										
7	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		669 24.1 2.2	818 28.4 2.6
		ぎょうざ(2)	とり肉 ぶた肉 大豆		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉 油 砂糖 でんぶん			
		にくみそキャベツ	ぶた肉 みそ		青ピーマン	キャベツ しょうが	ごま油			
		わかめスープ	ベーコン	わかめ	にんじん	たまねぎ もやし とうもろこし たけのこ	ごま油 ごま			
10	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		640 24.6 2.3	778 28.8 2.8
		かつおカツ	かつお			たまねぎ しょうが	パン粉 油			
		こんぶまめ	ぶた肉 大豆	こんぶ			こんにゃく 砂糖			
		はくさいとほうれんそうのみそしる	油あげ みそ		ほうれんそう	えのきだけ はくさい				
12	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		563 18.3 1.5	709 21.9 1.9
		ぶたキムチいため	ぶた肉	こんぶ	にら にんじん	もやし たまねぎ はくさい しいたけ にんにく だいこん りんご	砂糖 油 ごま			
		ちゅうかふうたまごスープ	卵		にんじん	えのきだけ とうもろこし ねぎ	でんぶん 油 ごま			
		カクテルゼリーあえ	豆乳			パインアップル もも りんご ぶどう	砂糖			
13	木	ちゃんこうどん 牛乳 (ソフトめん ちゃんこじる)	ぶた肉 とり肉 油あげ	牛乳	にんじん ごまつな	ねぎ しいたけ だいこん	ソフトめん でんぶん パン粉		786 23.9 2.9	965 29.8 3.6
		やさいかきあげ			にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	小麦粉 油			
		さつまいもサラダ ★マヨネーズ			にんじん さやいんげん	とうもろこし	さつまいも マヨネーズ			
14	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		755 26.9 2.4	901 30.6 2.9
		ハートがたハンバーグおろしソース	とり肉 ぶた肉 大豆		トマト	だいこん たまねぎ にんにく しょうが	砂糖 油 でんぶん			
		カリフラワーとアスパラのサラダ ●ドレッシング			アスパラガス	カリフラワー				
		ハートんじる	ぶた肉 みそ		にんじん	しょうが ごぼう だいこん ねぎ	じゃがいも 油 こんにゃく			
17	月	※チョコクレープ	豆乳 大豆				砂糖 米粉 油 でんぶん ココア		694 28.3 2.3	855 33.5 2.8
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		ごまつなまんじゅう(1.2.2.2)	ぶた肉		ごまつな	キャベツ ねぎ たまねぎ しょうが	小麦粉 油 ごま			
		マーボードウフ	ぶた肉 とうふ とり肉 みそ		にんじん にら	にんにく しょうが しいたけ ねぎ	砂糖 油 でんぶん			
18	火	だいこんサラダ ●ドレッシング				だいこん えだまめ とうもろこし			662 24.5 2.6	782 29.0 3.2
		ミニコッペパン 牛乳		牛乳			パン			
		とうにゅうコロケ	豆乳			たまねぎ とうもろこし	パン粉 小麦粉 油			
		スパゲッティミートソース	ぶた肉	チーズ	にんじん 青ピーマン トマト	にんにく たまねぎ	スパゲッティ 油			
19	水	れんこんサラダ			にんじん	れんこん きゅうり		ごま	767 27.6 3.5	953 31.4 4.3
		カレーライス 牛乳 (むぎごはん 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 むぎ 油 じゃがいも			
		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		
		かいそうサラダ		わかめ くきわかめ こんぶ つのまた		きゅうり もやし	こんにゃく			

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	木	しょうゆラーメン 牛乳 (ソフトめん しょうゆラーメンスープ)	ぶた肉 なた	牛乳		メンマ とうもろこし にんにく ねぎ	ソフトめん	油	664 22.8 3.7	832 28.0 4.7	
		かにしゅうまい(1.2.2.2)	ぶた肉 かに 卵 ぎよ肉すりみ 大豆			たまねぎ しょうが	小麦粉 でんぷん じゃがいも				
		チキンサラダ ●ドレッシング	とり肉		にんじん	キャベツ きゅうり					
21	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		639 20.5 2.2	775 24.2 2.8	
		きんぴらはるまき	とり肉		にんじん	ごぼう	でんぷん 砂糖 小麦粉	油			
		はるさめサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	春雨				
		なめこのみそしる	とうふ みそ		にんじん	なめこ えのきたけ だいこん ねぎ					
25	火	マヨたまバーガー 牛乳 (バーガーパン マヨたまフライ)	卵 ソーセージ	牛乳			パン パン粉 小麦粉	油 マヨネーズ	766 24.4 4.0	890 28.1 4.8	
		ミネストローネ	ベーコン 大豆		にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ	じゃがいも マカロニ	バター			
		アロエいりフルーツヨーグルトあえ		ヨーグルト クリーム		アロエ もも	砂糖				
				牛乳 わかめ			ごはん 砂糖				
26	水	 猿島中 リクエスト献立 	とり肉			しょうが			783 32.4 3.5	926 36.8 4.4	
						にんじん	もやし きゅうり				
			油あげ とうふ みそ		ほうれんそう	たまねぎ しめじ					
			卵	牛乳			小麦粉 砂糖	マーガリン			
27	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		641 28.1 3.4	804 34.2 4.2	
		はんぺんチーズフライ	ぎよ肉すりみ 卵	チーズ			砂糖 パン粉 小麦粉	油			
		だいこんとツナのサラダ ●ドレッシング	まぐろ			だいこん きゅうり					
28	金	ハヤシライス はっこう乳 (ごはん ハヤシシチュー)	ぶた肉	はっこう乳 クリーム	にんじん トマト パセリ	にんにく しょうが たまねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも	バター	652 20.9 2.5	821 24.7 3.0	
		プレーンオムレツ	卵				砂糖	油			
		ブロッコリーサラダ ●ドレッシング			ブロッコリー にんじん	キャベツ					

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。

BANDO
20th
ANNIVERSARY
ともに歩んだ20年
みんなで贈ろう明るい未来を！

しゅうねんきねんこんだて

20周年記念献立

合併20周年記念献立（7日 金曜日）

「肉みそキャベツ」

神大実小学校 6年 須賀 優奈 さん

ぱくぱくメモ 2月7日（金）

ーこんだてー

ごはん 牛乳 ぎょうざ
にくみそキャベツ わかめスープ

今日のお話

「坂東市合併20周年記念献立」

今日の献立は、神大実小学校6年生【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 ごはんが進むように味を濃くした。

② 味付けがよくて、ごはんが食べられる。

③ 野菜がおいしく食べられる。

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。

冬キャベツは葉に厚みがあって、甘いのが特徴です。甘いキャ
ベツと濃いめの味付けが、相性バッチリですね！

風邪のときの食事

うどん スープ 雑炊

鍋料理 おかゆ

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。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があるって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行うことが重要です。

おすすめの食材

卵 脂肪の少ない肉や魚 豆腐 ねぎ しょうが 白菜
キャベツ にんじん 大根 かぶ ほうれん草 かぼちゃ

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。