

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	
2	月	ピタパン 牛乳		牛乳			ピタパン		680 29.6 2.6
		やきそば	ぶた肉		青ピーマン にんじん	キャベツ もやし しいたけ しょうが	ちゅうかめん	油	
		チキンのオープンやき	とり肉	チーズ			パン粉 砂糖	油	
		フルーツゼリーあえ				もも パインアップル ナタデココ りんご	砂糖		
3	火	せつぶん こんだて							662 28.3 2.3
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		いわしのかばやき(小40g・中職50g)	いわし				砂糖 でんぷん	油	
		ごもくまめに	とり肉 大豆	こんぶ	にんじん	だいこん ごぼう	こんにゃく 砂糖	油	
		かきたまじる	卵		こまつな にんじん ねぎ	でんぷん			
4	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		616 20.2 2.2
		ぎょうざ(2)	ぶた肉 とり肉		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉		
		はるさめチャプチェ	ぶた肉		にんじん にら	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく	はるさめ 砂糖	ごま ごま油	
		わかめスープ	なると	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ えのきたけ			
5	木	ハヤシライス 牛乳 (ごはん ハヤシシチュー)	ぶた肉	牛乳	トマト にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム	ごはん じゃがいも	油	718 23.7 2.7
		わかさぎフリッター(2)	わかさぎ	あおさ			小麦粉	油	
		ひじきとツナのサラダ	まぐろ	ひじき	こまつな	キャベツ とうもろこし	砂糖	ごま油	
6	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	にんじん	ねぎ たまねぎ しょうが にんにく	ソフトめん でんぷん	油	591 25.2 3.2
		あつやきたまご	卵				砂糖		
		ほうれんそうときのこのソテー			ほうれんそう	とうもろこし たまねぎ しめじ もやし		油	
9	月	しょくパン 牛乳		牛乳			パン		630 26.5 2.3
		オムレツ	卵				砂糖	油	
		ツナサラダ	まぐろ		にんじん	キャベツ		ノンエッグマヨネーズ	
		ポークビーンズ	大豆 ぶた肉		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖	油	
10	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		656 24.4 2.2
		つくばとりチキンカツ(小50g・中職60g) ●パックソース	とり肉				パン粉	油	
		きりぼしだいこんのもの	油あげ		にんじん さやいんげん	だいこん	砂糖	油	
		はくさいとほうれんそうのみそしる	とうふ みそ		ほうれんそう	はくさい しめじ ねぎ			
12	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		633 25.5 2.1
		さわらのてりやき	さわら						
		きんぴらごぼう			にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	ごま ごま油	
		ねぎつくねスープ	とり肉		にんじん	ねぎ はくさい えのきたけ	パン粉 でんぷん		
13	金	ごもくうどん 牛乳 (ソフトめん ごもくじる)	油あげ なると とり肉	牛乳	にんじん こまつな	しめじ だいこん ねぎ	ソフトめん	油	660 23.9 2.7
		はるまき	ぶた肉		にんじん	キャベツ たまねぎ	はるさめ 小麦粉 でんぷん	油	
		まめまめサラダ	ひよこまめ あかいんげんまめ あおえんどうまめ			キャベツ えだまめ とうもろこし	砂糖	油 ごま	
16	月	コッパパン 牛乳		牛乳			パン		630 26.6 3.4
		ハンバーグきのこソース	とり肉 ぶた肉			しめじ たまねぎ	砂糖 パン粉	油	
		マカロニサラダ			にんじん	とうもろこし	マカロニ 砂糖	マヨネーズ	
		ミルクスープ	とり肉 しろいんげんまめ	牛乳 クリーム	こまつな にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム		油	
17	火	ブルコギどん 牛乳 (むぎごはん プルコギ)		牛乳	にら にんじん	たまねぎ しめじ しょうが にんにく	ごはん 大麦 砂糖	油	691 25.6 1.7
		はるさめスープ	とうふ なると		こまつな にんじん	はくさい たまねぎ とうもろこし	はるさめ	油	
		※ヨーグルト		ヨーグルト					
18	水	美味(おい)しおこんだて							628 28.9 2.0
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		めばるのたつたあげ	めばる			しょうが	でんぷん	油	
		ひじきのいために	大豆 油あげ ちくわ	ひじき	にんじん		砂糖 こんにゃく	油	
		すましじる	とり肉 とうふ		こまつな にんじん	しめじ だいこん ねぎ しいたけ			

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	
19	木	チキンカレーライス 牛乳 (ごはん チキンカレー)	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご にんにく	ごはん じゃがいも	油	681 25.0 2.5
		こんにゃくのサラダ			にんじん	キャベツ えだまめ	こんにゃく 砂糖	油	
		●かたぬきチーズ		チーズ					
20	金	しょうゆらーめんふううどん 牛乳 (ソフトめん しょうゆらーめんスープ)	ぶた肉 なると	牛乳	にんじん	もやし ねぎ たまねぎ たけのこ しょうが	ソフトめん	油	624 24.0 2.8
		ピザまん	大豆	チーズ	トマト	たまねぎ	小麦粉 砂糖		
		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		ノンエッグマヨネーズ	
24	火	南中学校 リクエストこんだて							741 26.9 2.7
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		からあげ(2)	とり肉			しょうが	でんぷん	油	
		ブロッコリーでんぶあえ	かつおぶし		ブロッコリー にんじん	もやし	砂糖		
		アルファベットマカロニスープ	とり肉 ぶた肉		にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ	マカロニ でんぷん じゃがいも パン粉	油	
25	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		642 26.9 2.2
		ほねごとさんまに	さんま			しょうが	砂糖		
		いそかあえ	かつおぶし	のり	ほうれんそう	もやし キャベツ			
		かんこくふうすいとん	卵		にんじん にら	だいこん ねぎ	小麦粉 でんぷん	ごま ごま油	
26	木	受験応援(じゃけんおうえん)こんだて 「私は最強！(西京みそ)」 「よろこぶ！(こんぶ)」 「気合い投入！(豆乳)」							643 23.4 2.3
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
		とりにくのさいきょうみそフライ (小140g・中職50g)	とり肉 みそ				パン粉	油	
		こんぶのにももの	さつまあげ	こんぶ	にんじん さやいんげん		砂糖	油	
27	金	とうにゅうじる	とうにゅう ぶた肉 油あげ みそ		にんじん	はくさい ごぼう だいこん ねぎ	さつまいも こんにゃく		633 22.3 2.7
		とんじるうどん 牛乳 (ソフトめん とんじる)	ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ しょうが	ソフトめん こんにゃく		
		かきあげ			にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	小麦粉	油	
		はくさいのしおこんぶいため		こんぶ	にんじん	はくさい もやし		ごま	

- 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。

1年の幸福を願う「節分」の行事

2月3日 節分

立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ(ヤイカガシ)を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす「鬼(邪気)」を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行った風習が始まりとされています。(※諸説あります)

節分にまつわる食べ物

福豆

よくかんで食べよう!

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

恵方巻き

2026年の恵方は「南南東」

太巻きずし。その年の歳神様がいとされる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

※いり大豆・落花生ともに、5歳以下の子どもは窒息する危険性があるため、食べさせないでください。

感染症に負けない体をつくろう

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。早寝・早起きの習慣をつけ、朝・昼・夕の食事をなるべく同じ時間にとるようにしましょう。

手洗い・うがい

バランスのとれた食事

十分な睡眠

適度な運動

いばらき美味しお給食

「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日を「いばらき美味しおDay(減塩の日)」と決めました。

18日(水)に提供予定の「すまし汁」は、かつおぶしでだしをとりました。だしの香りとうま味でおいしく減塩をしています。

せつぶんこんだて

3日(火)の給食は、「せつぶんこんだて」です。節分にちなんだ給食を提供予定です。お楽しみに!

- 【いわしを飾る】…ヒイラギの枝にいわしの頭をさして、玄関に飾り、鬼を追い払います。
- 【豆まき】…「鬼は外! 福は内!」のかけ声で豆まきをして、災いや病気をもたらす鬼を追い払い、幸福を招きます。