

令和8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		
2	月	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)	とり肉 卵	牛乳		しょうが	ごはん 砂糖	油	646 27.6 2.6	814 33.9 3.3
		れんこんサラダ			れんこん きゅうり とうもろこし		ごま			
		あぶらあげとしめじのみそしる	油あげ みそ		にんじん たまねぎ しめじ だいこん					
3	火	せつぶんこんだて						618 23.6 2.8	744 27.4 3.5	
		コッペパン 牛乳		牛乳			パン			
		いわしこうみフライ	いわし いか すけとうだら		ねぎ たまねぎ	でんぷん パン粉 砂糖	油			
		カリフラワーサラダ コーンスープ		牛乳	にんじん パセリ	カリフラワー えだまめ たまねぎ とうもろこし	じゃがいも バター			
4	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		594 21.6 2.2	748 26.2 2.8
		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 きくらげ にんにく りんご だいこん はくさい	砂糖	ごま油 ごま		
		のりしおポテト		あおさ			じゃがいも			
		こんさいスープ	とうふ		にんじん	だいこん ごぼう たまねぎ しょうが		油		
5	木	きつねうどん 牛乳 (ソフトめん きつねじる)	とり肉 油あげ なんと	牛乳	にんじん	たまねぎ しいたけ	ソフトめん		664 26.8 2.7	833 33.4 3.4
		とうふのいそべあげ(2)	とうふ とう乳 大豆 ぎょ肉すりみ 卵	あおさ		たまねぎ	砂糖 小麦粉 でんぷん	油		
		はくさいのしおこんぶあえ		こんぶ		はくさい きゅうり とうもろこし		ごま油		
6	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		613 22.2 2.4	740 25.3 2.9
		しゅうまい(2)	ぶた肉 えび かに 大豆 とり肉			たまねぎ	小麦粉 砂糖			
		ブロッコリーサラダ	とり肉		にんじん ブロッコリー					
		わかめスープ	なんと	わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ たけのこ ねぎ		ごま ごま油		
9	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		660 27.6 2.3	800 32.0 2.8
		さわらのたつたあげ	さわら			しょうが	でんぷん	油		
		ほそぎりこんぶのいために	ぶた肉 さつまあげ	こんぶ	にんじん さやいんげん		砂糖	油		
		ほうれんそうのみそしる	とうふ みそ 油あげ		にんじん ほうれんそう	だいこん しめじ ねぎ				
10	火	ホットドッグ 牛乳 (ドッグパン フランクフルト)	ソーセージ	牛乳			パン		611 31.0 3.2	741 36.9 4.0
		こまつなのサラダ			こまつな にんじん	もやし				
		チリコンカン	ぶた肉 大豆		にんじん パセリ トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖	油		
12	木	バレンタインこんだて						663 21.4 2.2	834 26.6 2.8	
		ジャージャーめん 牛乳 (ソフトめん ジャージャーじる)	ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん	もやし たけのこ にんにく たまねぎ しょうが ねぎ	ソフトめん			油
		ハートのコロッケ					さつまいも じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉			油
		アスパラとキャベツのサラダ			アスパラガス	キャベツ				
13	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		616 24.2 2.2	775 29.6 2.8
		ぶたにくのしょうがやき	ぶた肉			たまねぎ にんにく しょうが	砂糖	油		
		だいこんときゅうりのサラダ				だいこん きゅうり				
		チンゲンサイのスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	はくさい ねぎ えのきたけ	でんぷん			
16	月	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 トマト	にんにく たまねぎ りんご	ごはん むぎ	油	751 24.2 3.0	927 28.3 3.8
		もやしのサラダ			にんじん	もやし えだまめ	じゃがいも			
		※いちごヨーグルト		牛乳		いちご	砂糖			
17	火	ハンバーガー 牛乳 (バーガーパン ハンバーグトマトソースかけ)	とり肉 大豆 ぶた肉	牛乳	トマト	たまねぎ にんにく	パン 砂糖 パン粉	油	622 24.3 2.7	713 26.7 3.2
		ポテトサラダ ★マヨネーズ			にんじん さやいんげん	とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ		
		はくさいのクリームスープ		牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ はくさい とうもろこし		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)	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		
18	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		608 25.0 2.6	736 28.3 3.1
		さばのみそに	さば みそ				砂糖 でんぷん			
		こまつなとツナのサラダ	まぐろ		こまつな	キャベツ				
		だいこんとベーコンのスープ	ベーコン とうふ		にんじん チンゲンサイ	だいこん エリンギ		油		
19	木	タンメンうどん 牛乳 (ソフトめん タンメンスープ)	ぶた肉 なると	牛乳	にんじん	ねぎ キャベツ しょうが もやし たまねぎ きくらげ	ソフトめん	油	645 22.0 3.1	807 27.2 3.9
		はなやさいサラダ			にんじん ブロッコリー	カリフラワー				
		ミルクドーナツ	卵	牛乳			小麦粉 砂糖 でんぷん	油		
20	金	美味(おい)しおこんだて							608 25.2 2.5	738 29.1 2.9
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		にくだんご(1.2.2.2)	とり肉 大豆			たまねぎ	パン粉 砂糖 油			
		やさいのあさづけ			にんじん	キャベツ きゅうり				
24	火	コッパパン 牛乳		牛乳			パン		594 24.6 3.1	765 31.2 4.0
		イカリングフライ(2.2.2.3)	いか 大豆	あおさ			小麦粉 砂糖 油 でんぷん パン粉			
		ほうれんそうサラダ	まぐろ		ほうれんそう	もやし				
		ミネストローネ	ベーコン 大豆		にんじん トマト	キャベツ にんにく たまねぎ	マカロニ じゃがいも	バター		
25	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		627 24.3 2.1	766 28.5 2.6
		ふとまきたまご	卵				砂糖 でんぷん			
		ひじきに	ぶた肉 さつまあげ	ひじき	にんじん さやいんげん		こんにゃく 砂糖 油			
		さつまじる	とり肉 みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	さつまいも			
26	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 なると	牛乳		メンマ にんにく とうもろこし ねぎ	ソフトめん	油	611 22.4 2.3	775 27.3 2.7
		ぎょうざ(2)	ぶた肉 とり肉 大豆		にら	たまねぎ キャベツ	小麦粉 砂糖	ごま油 油		
		あおりんごゼリーあえ				パインアップル もも りんご	砂糖			
27	金	猿島中学校(さしまちゅうがっこう)リクエストこんだて							855 28.0 3.8	988 31.4 4.8
		わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			ごはん			
		とりのからあげ	とり肉			しょうが にんにく	でんぷん 油			
		もやしのナムル			にんじん	もやし きゅうり				
		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 油 こんにゃく			
		※やきプリンタルト	卵	牛乳			砂糖 小麦粉 マーガリン			

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。

●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）」と定めました。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。

せん
線でつなごう！
冬に美味しい魚 & 漢字クイズ

タラ

魚有

ブリ

魚平

ヒラメ

鮫鯧

フグ

魚雪

マグロ

魚鯨

アンコウ

河豚

①

②

③

④

⑤

⑥

冬に美味しい魚が泳いでいます。
読み方と漢字のカードをつなぎ、最後に魚を釣り上げてみましょう。

敵から身を守るために
体がふくらむよ

花は実のつぼみなんだ

ほうとうのおくた
菜の花が咲くんだよ

花は実のつぼみなんだ

海底に潜んでいるよ

ブロッコリーのヒミツ

この
ツブツブの部分は
何かな？

Hi

ほくはブロッコリー

ビタミンC
食物せんい
β-カロテン
鉄分
ようさん
葉酸

つぼみには
花になるための
栄養があつて

おいしく食べてね！

じょうふな体づくりの
お手伝いをするよ！

③一鯧一CFC△ ①一鯧一CFC△ ③一鯧一CFC△
③一鯧一CFC△ ②一鯧一CFC△ ④一鯧一CFC△