



結城市立学校給食センター

日 (曜)	こんだて名	主な材料			アレルギー (7品目) 卵、乳、小麦、落花生 えび、そば、かに	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる		小学生	中学生
1 (月)	【世界の味めぐり：アメリカ】					652 23.7 3.1	812 29.0 3.9
	ドックパン（コッペパン切り込み）		コッペパン		乳・小麦		
	ソーセージケチャップソース	ぶた肉	砂糖				
	牛乳	牛乳			乳		
	コールスローサラダ		ドレッシング	キャベツ きゅうり とうもろこし	卵		
	クラムチャウダー	あさり ベーコン 牛乳	じゃがいも バター 小麦粉	にんじん たまねぎ えだまめ	卵・乳・小麦		
	プチりんごゼリー		ゼリー 砂糖	りんご			
2 (火)	【節分メニュー】※今年の節分は2日です！					674 26.3 3.1	844 31.7 3.7
	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	カレーうどん汁	とり肉 なんと 小麦粉	小麦粉 でん粉 油	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	北海柱風フライ（小中②）	魚すり身 かにかまぼこ	小麦粉 油 パン粉		卵・小麦・かに		
	ブロッコリーのサラダ	とり肉 わかめ	油 ドレッシング	ブロッコリー きゅうり	小麦		
3 (水)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	667 24.2 2.1	828 28.9 2.5
	いわしのかば焼き ※骨に注意	いわし	小麦粉 油 砂糖	しょうが	小麦		
	切干大根のサラダ	まぐろ	油 ドレッシング	切干大根 きゅうり にんじん	卵・小麦		
	みそけんちゃん汁	油あげ とうふ みそ	さといも 油	こんにゃく にんじん だいこん ねぎ ごぼう	小麦		
4 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	664 22.2 1.9	831 26.3 2.3
	春巻		はるまきの皮 はるさめ 油	キャベツ たまねぎ にんじん	小麦		
	もやしのナムル	こんぶ	ごま油 ごま	もやし きゅうり にんじん	小麦		
	マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 大豆 みそ	砂糖 ごま油 油 でん粉	しょうが にんにく ねぎ にんじん しいたけ にら	小麦		
5 (金)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	650 25.7 2.8	804 30.5 3.3
	味付けのり	のり			小麦・えび		
	鶏肉のおろしたまねぎソース	とり肉	小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉	たまねぎ	小麦		
	春雨サラダ	ハム	はるさめ ドレッシング	きゅうり とうもろこし	卵・乳		
8 (月)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	668 23.5 2.3	829 28.0 2.7
	アジフライ（ソース）※骨に注意	あじ	パン粉 小麦粉 油		小麦		
	ごぼうサラダ	ハム	ごま ドレッシング	ごぼう きゅうり	卵・乳・小麦		
	白菜のみそ汁	油あげ とうふ みそ		はくさい こまつな ねぎ にんじん			
9 (火)	ソフトめん		ソフトめん		小麦	628 21.4 2.4	824 27.2 3.0
	とり南蛮うどん汁	とり肉 なんと 油あげ	でん粉	ほうれんそう にんじん ねぎ しいたけ	小麦		
	乳酸菌飲料（ブルーベリー）（学配）	乳酸菌飲料		ブルーベリー	乳		
	大学いも		さつまいも 油 砂糖 ごま		小麦		
	ワカメとツナの和えもの	わかめ まぐろ	油 ドレッシング ごま	キャベツ きゅうり	小麦		
10 (水)	【バレンタインメニュー】					651 24.9 2.8	802 30.4 3.5
	ミルクコッペパン	小麦粉	コッペパン		乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	オムレツデミグラスソース	たまご	バター 砂糖	たまねぎ	卵・乳・小麦		
	キャベツとチーズのサラダ	チーズ	ドレッシング	キャベツ きゅうり にんじん	乳		
	クリームシチュー	とり肉 小麦粉 牛乳	じゃがいも バター 小麦粉	たまねぎ えだまめ とうもろこし	乳・小麦		
	ミニハートチョコレート		チョコレート		乳		
12 (金)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	665 21.1 2.4	820 24.8 2.9
	豆腐ハンバーグトマトソース	とり肉 とうふ おから	パン粉 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん トマト	小麦		
	中華サラダ	とり肉 くらげ	ごま油 砂糖 ごま	もやし こまつな	小麦		
15 (月)	さつまいものみそ汁	油あげ みそ	さつまいも	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ にんじん			
	豚丼（ごはん）	ぶた肉	ごはん 油 砂糖 ごま	しょうが しらたき たまねぎ	小麦	668 24.1 2.3	824 28.5 2.8
	牛乳	牛乳			乳		
	ポテトサラダ		じゃがいも マヨネーズ	にんじん きゅうり とうもろこし	卵		
大根のみそ汁（あげ）	わかめ 油あげ とうふ みそ		だいこん ねぎ				
16 (火)	【茨城グルメ】					668 23.5 2.7	833 28.1 3.3
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	ふりかけ	かつお節 のり	砂糖				
	ほうれんそうメンチカツ	とり肉	パン粉 小麦粉 油	たまねぎ ほうれんそう	小麦		
	はくさいのごまあえ	とり肉	ごま 砂糖	はくさい もやし	小麦		
17 (水)	かんぴょうの卵とじ汁	卵 とうふ		かんぴょう にんじん しいたけ こまつな	卵・小麦		
	コッペパン		コッペパン		乳・小麦	649 18.8 2.8	827 22.9 3.7
	牛乳（ココアの素）	牛乳	ココア 砂糖		乳		
	かぼちゃひき肉フライ	ぶた肉	パン粉 小麦粉 油	かぼちゃ たまねぎ	小麦		
	マカロニサラダ	まぐろ	マカロニ 油 ドレッシング	きゅうり キャベツ	乳・小麦		
ブラウンシチュー	ぶた肉 小麦粉 生クリーム	じゃがいも 小麦粉 油	たまねぎ にんじん にんにく	乳・小麦			
18 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	686 25.9 2.3	876 33.1 2.8
	ぶりの西京焼 ※骨に注意	ぶり みそ	砂糖				
	水菜のサラダ	ベーコン	マヨネーズ	だいこん みずな	卵		
	肉団子のスープ	とり肉	パン粉	もやし たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ	小麦		

日 (曜)	こんだて名	主な材料			アレルギー (7品目) 卵、乳、小麦、落花生 えび、そば、かに	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる		小学生	中学生
19 (金)	【結城東中3年生リクエストメニュー】						
	ポークカレーライス (ごはん)	ぶた肉 小麦粉	ごはん 油 じゃがいも 小麦粉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	乳・小麦	702 23.1 2.8	887 28.5 3.5
	牛乳	牛乳			乳		
	和風ハンバーグ (大根おろしソース)	とり肉	パン粉 砂糖	たまねぎ だいこん	乳・小麦		
	野菜サラダ		砂糖 ドレッシング	ブロッコリー にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ	小麦		
22 (月)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	677 20.6 2.0	865 25.8 2.5
	鶏つくね照り焼きソース	とり肉 ひじき	パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	たまねぎ にんじん	小麦		
	ごま豆乳汁	とうふ 油あげ みそ 豆乳	ごま	だいこん こまつな にんじん たまねぎ			
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト 生クリーム	砂糖 ゼリー	みかん もも パインアップル	乳		
24 (水)	【結城南中3年生リクエストメニュー】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	684 27.7 2.3	863 35.2 2.9
	鶏のから揚げ (小②中③)	とり肉	砂糖 小麦粉 でん粉 油		小麦		
	にんじんしりしり	卵 まぐろ かつお節	油 砂糖	にんじん もやし	卵・小麦		
	豚汁	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	じゃがいも 油	こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ			
25 (木)	【ひなまつりメニュー】						
	五目ごはんの具 (ごはん)	ぶた肉 大豆 油あげ	ごはん 砂糖 油	かんぴょう にんじん ごぼう	小麦	656 24.4 2.5	801 28.7 3.0
	牛乳	牛乳			乳		
	ほうれん草サラダ	ハム	ごま ごま油 砂糖	ほうれんそう キャベツ とうもろこし	卵・乳・小麦		
	すまし汁	なると とうふ わかめ	花ふ	たまねぎ しいたけ	小麦		
ひなまつりゼリー (学配)	豆乳	ゼリー 砂糖	もも りんご				
26 (金)	中華めん		中華めん		小麦	664 27.5 2.7	866 34.1 3.3
	ジャージャーめん汁	ぶた肉 大豆 みそ	油 ごま ごま油 でん粉	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ たけのこ もやし	小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	大根サラダ	とり肉	ドレッシング	だいこん きゅうり	小麦		
	ミルクドーナツ	卵 小麦粉	小麦粉 砂糖 油		乳・卵・小麦		

※物資の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

※太文字は結城市産、茨城県産食材の使用予定です。

※魚には骨がありますので、よくかんで食べましょう。

※アレルギー7品目については、参考としてご覧ください。

☆1月の『茨城グルメ』の丸ごと1食分の放射能物質検査の結果は不検出でした。食材の産地についてはホームページをご覧ください。

【今月の結城市産食材】
ごはん かんぴょう こまつな
ねぎ はくさい



給食だより

立春をむかえ、暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。体調を崩さないよう、食事のバランスに気をつけ、しっかり睡眠をとり、生活リズムを整えましょう。 手洗い・うがいも忘れずに！！

～今月の行事食～

【節分】 立春の前日を節分といいます。今年の節分は2月2日(火)です！
Aブロック 2日(火)・Bブロック 1日(月)
【バレンタインデー】 Aブロック 10日(水)・Bブロック 3日(水)
【ひなまつり】 2月実施 Aブロック 25日(木)・Bブロック 26日(金)

【ぶいの西京焼き】

Aブロック: 2月18日(木)

Bブロック: 2月17日(水)

高知県産の「ぶい」を、皆さんの給食費は使用せずに提供します。
(※国産農林水産物等販売促進緊急対策事業)



寒い時期にも…水分補給が大切です！

寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか？

冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。手洗い・うがいに加えて水分補給もしっかりと！！

栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。

冷たい飲み物だと体が冷えてしまうので、温かいお茶や白湯がおすすめです。

水分補給のタイミング



大豆から作られる食べ物



世界の味めぐり ～アメリカ合衆国～



アメリカ合衆国は、北アメリカ大陸に広がる世界第3位の面積を誇る広大な国です。大陸の北西部に位置するアラスカ州や太平洋のハワイ州も含め、50の州から構成されています。首都はワシントンD.C.です。世界最大の経済国であり、政治・文化・科学の面でもリーダー的存在です。農業大国でもあり、国土の40%を占める農地でいろいろな農作物を作っています。日本も小麦・大豆・とうもろこしなど、たくさん輸入しています。

今回給食では、「ホットドック」「コールスローサラダ」「クラムチャウダー」「プチりんごゼリー」を提供します。アメリカの食文化として、ハンバーガー・ホットドック・ピザなどのファストフードが有名ですが、広い国土に様々な人種が暮らしているため、各国の食文化がミックスされた、いろいろな家庭料理があります。どんな料理があるのかぜひ調べてみてください。

Aブロック: 2月 1日(月)

Bブロック: 2月24日(水)です。おたのしみに！！