



令和3年度

2月分 給食献立予定表



Aブロック(18回)

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)	
		※この献立表に記載されている材料は主な材料で使用食品の すべては記載していません。	体をつくる	エネルギーのもと		体の調子を整える	小学生
1 (火)	ソフトめん		ソフトめん		小麦	645 26.0 3.0	865 33.1 3.7
	肉うどん汁	ぶた肉 油あげ なた		たまねぎ にんじん こまつな	小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	揚げぎょうざ(小②中③)	ぶた肉 とり肉	ぎょうざの皮 油	キャベツ たまねぎ にら ねぎ しょうが	小麦		
	キャベツとチーズのサラダ	チーズ かつお節	ドレッシング	キャベツ ブロッコリー	乳・小麦		
2 (水)	【節分メニュー】					670 25.7 2.2	827 30.4 2.6
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	いわしのかば焼き ※骨に注意	いわし	油 砂糖 でんぷん 小麦粉	しょうが	小麦		
	ほうれんそうのごまあえ		ごま 砂糖	ほうれんそう もやし にんじん	小麦		
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ		にんじん だいこん ごぼう ねぎ			
3 (木)	コッペパン(切り込み)		コッペパン		乳・小麦	644 29.4 2.9	802 35.8 3.6
	牛乳	牛乳			乳		
	鶏肉のたまねぎソース	とり肉	小麦粉 パン粉 砂糖 油	たまねぎ	小麦		
	ツナサラダ	まぐろ	油 マヨネーズ	キャベツ たまねぎ	卵		
	ホワイトシチュー	とり肉 スキムミルク 牛乳	じゃがいも バター 小麦粉	たまねぎ にんじん パセリ	乳・小麦		
4 (金)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	633 21.8 2.2	800 26.5 2.7
	味付けのり	のり					
	肉団子(小②中③)	とり肉	砂糖 パン粉	たまねぎ	小麦		
	マカロニサラダ	とり肉	マカロニ 油 ドレッシング	きゅうり にんじん	乳・小麦		
	ごまみそ汁	とうふ みそ	ごま	だいこん ほうれんそう はくさい ねぎ			
7 (月)	ごはん		ごはん			678 23.0 2.8	836 27.4 3.4
	牛乳(ココアの素)	牛乳	ココア 砂糖		乳		
	さばの塩焼き ※骨に注意	さば					
	切干大根の煮物	油あげ	油 砂糖	切干大根 にんじん	小麦		
	豚肉ともやしのみそ汁	ぶた肉 みそ	油	もやし こんにゃく こまつな ねぎ にんじん			
8 (火)	中華めん		ちゅうかめん		小麦	639 26.3 3.2	836 33.5 3.9
	五目ラーメンスープ	ぶた肉	ごま油 でん粉	しょうが にんにく にんじん きくらげ ほうれんそう もやし ねぎ	小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	チーズはんぺんフライ	魚すり身 チーズ たまご	パン粉 小麦粉 油		卵・乳・小麦		
	ブロッコリーのおかかあえ	かつお節	ドレッシング	ブロッコリー キャベツ	小麦		
9 (水)	【バレンタインメニュー】					661 24.9 2.8	816 30.4 3.5
	ミルクコッペパン	スキムミルク	コッペパン		乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	オムレツカレーソース	たまご	砂糖 油	たまねぎ	卵・乳・小麦		
	こまつなのサラダ	まぐろ	油 ドレッシング	こまつな キャベツ とうもろこし			
10 (木)	【結城南中学校3年生リクエストメニュー】					725 23.0 3.0	859 25.9 3.5
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	ハムカツ	ハム	パン粉 小麦粉 油		乳・小麦		
	リャンパンサンスウ	ハム たまご	はるさめ 砂糖 ごま油	きゅうり	卵・乳・小麦		
	けんちん汁	油あげ とうふ	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		
14 (月)	【我が家の自慢料理】					636 22.2 2.3	804 27.8 2.8
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	イカリングフライ(小②中③) (ソース)	いか たまご	パン粉 小麦粉 油		卵・小麦		
	わかめとチキンのサラダ	わかめ とり肉	油 ドレッシング	キャベツ きゅうり	小麦		
	★みそラーメン風スープ	ぶた肉 みそ	油 ごま ごま油	にら たまねぎ にんじん もやし ねぎ とうもろこし にんにく しょうが	小麦		
15 (火)	【世界の味めぐり：タイ王国】					655 23.7 2.5	809 27.9 3.0
	ガパオライス(ごはん)	ぶた肉 大豆	ごはん 砂糖 油	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく バジル	小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	ヤムウンセン	とり肉	はるさめ 油 砂糖 ごま油	きゅうり キャベツ	小麦		
	エビボールスープ	えび 魚すり身 とうふ	ごま油	たまねぎ はくさい もやし ねぎ	小麦・えび		
16 (水)	コッペパン(切り込み)		コッペパン		乳・小麦	645 25.7 2.7	800 31.1 3.4
	牛乳	牛乳			乳		
	白身魚フライ ※骨に注意	ホキ	パン粉 小麦粉 油		小麦		
	ブロッコリーサラダ	とり肉	油 ドレッシング	ブロッコリー きゅうり	小麦		
	白菜のクリームシチュー	ベーコン スキムミルク 牛乳	じゃがいも バター 小麦粉	はくさい たまねぎ にんじん	卵・乳・小麦		
17 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	709 22.1 1.7	899 26.9 2.2
	しゅうまい(小②中③)	ぶた肉	しゅうまいの皮	たまねぎ しょうが	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		
	フルーツジュレ		ゼリー 砂糖	もも りんご みかん パイナップル			
	ポークカレーライス(ごはん)	ぶた肉 スキムミルク	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		
18 (金)	乳酸菌飲料(いちご味)(学配)	乳酸菌飲料			乳	628 22.4 2.6	813 28.3 3.3
	チキンナゲット(小②中③)	とり肉	小麦粉 油 パン粉	いちご	小麦		
	磯の香あえ	まぐろ のり	油 砂糖	こまつな もやし にんじん	小麦		

アブロック (18回)

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	体の調子を整える		小学生	中学生
21 (月)	【結城東中学校3年生リクエストメニュー】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	644	809
	和風ハンバーグ(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	25.8	31.3
	キャベツとじゃこのサラダ	ちりめんじゃこ かつお節	ごま油	こまつな キャベツ	小麦	2.6	3.2
22 (火)	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 にんじん ねぎ			
	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	きつねうどん汁	油あげ なた	砂糖	しいたけ にんじん ほうれんそう ねぎ	小麦	693	911
	牛乳	牛乳			乳	23.7	30.0
	えびいかかき揚げ	いか えび	小麦粉 油	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく	小麦・えび	2.7	3.4
24 (木)	ポテトサラダ	ハム	じゃがいも マヨネーズ	にんじん きゅうり	卵・乳		
	【城西小学校リクエストメニュー】						
	メロンパン		メロンパン		卵・乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳	651	810
	牛肉コロッケ	牛肉 たまご	じゃがいも パン粉 小麦粉 油	たまねぎ	卵・乳・小麦	21.0	26.4
25 (金)	にんじんしりしり	まぐろ たまご かつお節	油 砂糖	にんじん もやし	卵・小麦	2.8	3.5
	ワンタンスープ	ぶた肉	ワンタンの皮 ごま油	キャベツ たまねぎ しょうが ほうれんそう はくさい	小麦		
	【ひなまつりメニュー】						
	五目ごはん(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	690	842
28 (月)	牛乳	牛乳			乳	23.0	27.1
	春色サラダ	ベーコン	ドレッシング	とうもろこし キャベツ きゅうり	卵・小麦	2.6	3.1
	すまし汁	かまぼこ とうふ わかめ		たまねぎ しいたけ	小麦		
	ひなまつりゼリー(学配)	豆乳	砂糖 ゼリー	もも りんご			
28 (月)	【茨城グルメ】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	696	857
	れんこん入りメンチカツ(ソース)	ぶた肉 とり肉	パン粉 小麦粉 油	れんこん たまねぎ	小麦	23.9	28.2
	大根のごまサラダ	まぐろ	油 ごま ドレッシング	だいこん きゅうり		2.4	2.8
かきたまみそ汁	たまご とうふ みそ		ほうれんそう ねぎ にんじん	卵			

※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 こまつな はくさい かんぴょう

2月 合格

給食だより

立春を迎え、暦の上では春ですが、まだまだ寒さが厳しい日が続きます。
 1日3食しっかりと食べ、十分な睡眠・休養を心がけ、体調管理に努めましょう。

節分と大豆のおはなし

節分といえば、「豆まき」です。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼＝邪気をはらい、自分の年の数の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。
 また、日本では昔から、まじめなことや体が丈夫なことを「まめ」と言います。「まめに働く」「まめに暮らす」「まめな人」といった言葉を聞いたことがある人も多いでしょう。これは、豆が大変栄養があるものとして、昔から日本人に親しまれてきた表れでもあります。とくに大豆は「畑の肉」と言われるほど栄養豊富で、さまざまな形に加工されて、私たちの食生活を支えています。

世界の味めぐり
 タイ王国

結城市は、タイ王国メーサイ市と国際親善姉妹都市を締結しています。
 (姉妹都市盟約書締結：2012年11月19日)

タイ料理は、香辛料、香味野菜やハーブを多用し、辛味、酸味、甘味などを多彩に組み合わせた味付けに特徴があります。主食は日本では「タイ米」と呼ばれる細長いお米で、豚肉や鶏肉、エビなども食べられています。給食では、ガパオライス、ヤムウンセン(春雨サラダ)、エビボールスープを提供します。

★我が家の自慢料理を紹介します★

野菜をたくさん摂ることができ、身体がほかほか温まるスープですね。



料理名	作り方
味噌ラーメン(丸)スープ	<p>※味の調整で、少し辛いとおいしいです。</p> <ul style="list-style-type: none"> 油を熱してニンニク、しょうが、トウモロコシを炒める。 香りが出たらたまご、おひたしの葉を加えて色が変わるまで炒める。 野菜を固い物から順に入れます。(セリ方は下で記載) 野菜を端によせて、空いた所でみそをこけり半量に炒める。 油、スープの素、水を加え、沸いたら仕上げに醤油を加える。 器に盛って、小豆の芽を加えて完成! <p>お好みで、キャベツ、人参、ゴボウ、パセリなどを追加すると美味しくなります!!</p>
材料	
<ul style="list-style-type: none"> おろしニンニク、しょうが(1cm) トウモロコシ たまご(卵黄のみ) おひたし セリ キャベツ、にんじん、さや(お好みでOK) 	<ul style="list-style-type: none"> みそ 油 スープ(丸) (お好み) 醤油 水

線をつなごう! ドロン!

大豆は、いろいろな食べものに「へんしん」します。左側のカードの文章をよく読んで、右側の食べものカードと線をつなげてみましょう。

- 大豆と塩と麹を混ぜると、これにへんしん!
ヒント: 赤や白などいろいろな種類がある。
しょうゆ
- 大豆を煮てしぼって、にがりで固めると、これにへんしん!
ヒント: 四角いものや丸いものがある。
とうふ
- 大豆を煮て菌をつけて寝かせると、これにへんしん!
ヒント: ごはんにかけて食べるとおいしい。
もやし
- 大豆と塩水と麹などを混ぜると、これにへんしん!
ヒント: 和食に欠かせない調味料。
きなこ
- 大豆を煮てよくしぼると、これにへんしん!
ヒント: そのまま飲んだり、お菓子に使うことも。
みそ
- 大豆を煎って粉にすると、これにへんしん!
ヒント: おもちや揚げパンにまぶすとおいしい。
豆乳
- 大豆をしぼった後に残ったものは、これにへんしん!
ヒント: 「卵の花」「雪花菜」という別の名前もある。
なっとう
- 大豆が成長して芽が出ると、これにへんしん!
ヒント: 給食でもよく使われている。
おから

こたえ ①-みそ ②-とうふ ③-なっとう ④-しょうゆ ⑤-豆乳 ⑥-きなこ ⑦-おから ⑧-もやし