



令和3年度

2月分 給食献立予定表



B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)	
		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
1 (火)	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			
2 (水)	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kim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		
3 (木)	【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	厚あげ みそ		にんじん だいこん ごぼう ねぎ			
	福豆	大豆					
4 (金)	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 なたと		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		
7 (月)	【城西小学校リクエストメニュー】					651 21.0 2.8	810 26.4 3.5
	メロンパン		メロンパン		卵・乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	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		
	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		
	ワントンスープ	ぶた肉	ワントンの皮 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		
8 (火)	ポークカレーライス(ごはん)	ぶた肉 スkim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	628 22.4 2.6	813 28.3 3.3
	乳酸菌飲料(いちご味)(学配)	乳酸菌飲料		いちご	乳		
	チキンナゲット(小②中③)	とり肉	小麦粉 油 パン粉		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		
	【結城南中学校3年生リクエストメニュー】						
9 (水)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	725 23.0 3.0	859 25.9 3.5
	ハムカツ	ハム	パン粉 小麦粉 油		乳・小麦		
	リャンバンサンスウ	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		
	ごはん		ごはん				
10 (木)	牛乳(ココアの素)	牛乳	ココア 砂糖		乳	678 23.0 2.8	836 27.4 3.4
	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			
	【バレンタインメニュー】						
14 (月)	ミルクコッペパン	スキムミルク	コッペパン		乳・小麦	661 24.9 2.8	816 30.4 3.5
	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			
	ブラウンシチュー	ぶた肉 スkimミルク 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 トマト	乳・小麦		
	チョコプリン(学配)		ココア 砂糖 米粉				
15 (火)	【茨城グルメ】					696 23.9 2.4	857 28.2 2.8
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	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		
	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			
	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		
16 (水)	【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		
17 (木)	【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		
18 (金)	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		

B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)	コッペパン(切り込み)		コッペパン		乳・小麦		
	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kim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		
22 (火)	【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		
	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		
	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		
	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			
24 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	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 パインアップル			
25 (金)	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		
	牛乳	牛乳			乳		
	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		
	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		
28 (月)	【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		
	牛乳	牛乳			乳		
	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		
	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			

※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。



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、ガバオライス、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
味噌ラーメン風スープ	油を熱してニンニク、しょうが、トウモロコシを炒める。 ・香りが出たらひき肉、おじろりのねぎを加えて色が変わるまで炒める。 ・野菜を固い物から順番に入れます。(セリ方は下で説明) ・野菜を端によせて空いた所でみそをこげない程度に炒める。 ・酒、スープの素、水を加えて、沸いたら仕上げに油を加える。 ・器に盛って、小口切りのねぎをのせて出来上がり。 お好みで、キャベツ、トマト、コーン、バターなどをトッピングすると美味しくなります!!
材料	
・おろしニンニク、しょうが(各20g)	・みそ
・トウモロコシ	・酒
・ひき肉(豚肉or鶏)	・だしがスープ(粉状、顆粒)
・ねぎ	・油、ごま油
・キャベツ、トマト、コーン(お好みでOK)	

線でつなごう!
大豆のへんしんクイズ

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、右側の食べもののカードと線でつなげてみましょう。

① 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。

② 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。

③ 大豆を蒸し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。

④ 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。

⑤ 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。

⑥ 大豆を煎って粉にすると、これにへんしん!

ヒント：おもちゃや揚げパンにまぶすとおいしい。

⑦ 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。

⑧ 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。

しょうゆ

とうふ

もやし

きなこ

みそ

豆乳

なっとう

おから

こたえ

①ーみそ ②ーとうふ ③ーなっとう ④ーしょうゆ ⑤ー豆乳
⑥ーきなこ ⑦ーおから ⑧ーもやし

