



令和4年度 2月分 給食献立予定表



Bブロック（19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	体の調子をととのえる		小学生	中学生
1 (水)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	655 20.7 2.4	806 24.3 2.8
	豆腐ハンバーグトマトソース	とり肉 とうふ	パン粉 小麦粉 油 砂糖	たまねぎ にんじん トマト	小麦		
	ポテトサラダ	ハム	じゃがいも ドレッシング	きゅうり とうもろこし	卵・乳		
	大根のみそ汁	わかめ 油あげ みそ		だいこん にんじん みずな			
2 (木)	【節分メニュー】					638 25.4 2.1	786 29.9 2.5
	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 でん粉	しょうが	小麦		
	小松菜のごま和え		ごま 砂糖	こまつな もやし にんじん	小麦		
	みそけんちん汁	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		
3 (金)	福豆	大豆				615 25.2 2.7	821 32.2 3.5
	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	肉うどん汁	ぶた肉 油あげ	油	たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう	小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	焼きぎょうざ（小②中③）	ぶた肉 とり肉	ぎょうざの皮	キャベツ たまねぎ にら ねぎ しょうが	小麦		
6 (月)	大根とツナのサラダ	まぐろ	油 砂糖	だいこん きゅうり		636 21.4 2.7	769 25.7 3.3
	【世界の味めぐり：スウェーデン】						
	黒パン		コッペパン 砂糖		乳・小麦		
	メーブルジャム		メーブルシロップ				
	牛乳	牛乳			乳		
	ポテトグラタン	牛乳 チーズ	じゃがいも 油 小麦粉	ほうれんそう たまねぎ	乳・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 にんじん	小麦		
7 (火)	アートソッパ	とり肉 ひよこ豆 大豆	パン粉 じゃがいも	たまねぎ ブロッコリー にんじん	小麦	665 24.0 2.2	818 28.2 2.7
	プチりんごゼリー（小中①）		砂糖 ゼリー	りんご			
	【地産地消献立：茨城グルメ】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	はすとカレーひき肉フライ	ぶた肉 とり肉	パン粉 小麦粉 油	れんこん たまねぎ	小麦		
8 (水)	かんぴょうのサラダ	とり肉	油 ドレッシング	かんぴょう キャベツ にんじん		642 19.1 2.3	811 23.0 2.7
	かきたまみそ汁	たまご とうふ みそ		こまつな ねぎ えのきたけ だいこん	卵		
	えびいかかき揚げ丼（ごはん）	いか えび	ごはん 小麦粉 油	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく	小麦・えび		
	天丼のたれ		砂糖		小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
9 (木)	もやしのおかかあえ	かつお節	ドレッシング	もやし キャベツ たまねぎ		626 20.4 2.6	820 26.0 3.2
	さつまいものみそ汁	とうふ 油あげ みそ	さつまいも	だいこん にんじん ねぎ			
	ボーカカレー（ごはん）	ぶた肉 スkimミルク ミルクカルシウム	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		
	乳酸菌飲料（マスカット味）学配	乳酸菌飲料		マスカット	乳		
	チキンナゲット（小②中③）	とり肉	小麦粉 油 パン粉		小麦		
10 (金)	ブロッコリーのごまサラダ	かまぼこ	ごま ドレッシング	ブロッコリー きゅうり		674 26.2 2.9	850 32.4 3.4
	中華めん		中華めん		小麦		
	タンメンスープ	ぶた肉 いか	ごま油 でん粉	しょうが にんにく しいたけ にんじん はくさい もやし ねぎ	小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	わかめとツナのサラダ	わかめ まぐろ	油 砂糖 ごま油 ごま	きゅうり	小麦		
13 (月)	ミルクドーナツ	たまご スkimミルク	小麦粉 油 砂糖		卵・乳・小麦	670 23.6 2.5	818 28.9 3.2
	【バレンタインメニュー】						
	ミルクコッペパン	スkimミルク	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 油	たまねぎ	卵・乳・小麦		
	小松菜のサラダ	まぐろ	油 ドレッシング	こまつな きゅうり とうもろこし			
14 (火)	白菜のクリームシチュー	とり肉 ミルクカルシウム 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	乳・小麦	675 22.4 2.4	815 25.6 2.7
	ガトーショコラ	豆乳	米粉 ココア 砂糖				
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
15 (水)	ふりかけ	かつお節 のり	砂糖			695 23.2 1.8	836 27.0 2.1
	えびシュウマイ（小中②）	えび 魚すり身	しゅうまいの皮 油 パン粉	たまねぎ	小麦・えび		
	ごぼうサラダ	ハム	ごま ドレッシング	ごぼう きゅうり えだまめ	卵・乳		
	肉じゃが	ぶた肉	じゃがいも 砂糖 油	にんじん たまねぎ しらたき	小麦		
	【いばらき美味しおday献立】						
15 (水)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	695 23.2 1.8	836 27.0 2.1
	春巻	ぶた肉	春巻の皮 春雨 油	キャベツ にんじん たまねぎ	小麦		
	ブロッコリーのサラダ		ドレッシング	ブロッコリー キャベツ とうもろこし たまねぎ			
	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		

【お知らせ】2月27日（月）は、1月分給食費の口座振替日です。残高の確認をお願いします。

小学校4,250円／中学校4,650円 ※給食費は全て食材料費として使います。なお、結城市では義務教育課程中の第3子以降の給食費を無料としておりますが、給食費の未納がある場合などは対象となりません。詳しくはホームページをご確認ください。

QRコード



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
16 (木)	【結城南中学校3年生リクエストメニュー】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	656	820
	メンチカツ	とり肉 ぶた肉	パン粉 小麦粉 油	たまねぎ	乳・小麦	20.6	24.8
	リャンバンサンスウ	ハム たまご	春雨 砂糖 ごま油	きゅうり	卵・乳・小麦	2.6	3.2
	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 にんじん もやし ほうれんそう	小麦		
17 (金)	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	カレーうどん汁	とり肉 スkimミルク	小麦粉 でん粉 油	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	乳・小麦	610	782
	牛乳	牛乳			乳	24.9	29.7
	イカリングフライ (小中②)	いか たまご	パン粉 小麦粉 油		卵・小麦	2.7	3.3
	くきわかめのナムル	くきわかめ	砂糖 ごま ごま油	キャベツ きゅうり	小麦		
20 (月)	アップルパン		コッペパン 砂糖	りんご	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	653	848
	ツナサラダ	まぐろ	油 ドレッシング	キャベツ きゅうり		21.3	26.9
	コーンポタージュ	牛乳 ミルクカルシウム	マカロニ バター 小麦粉	たまねぎ とうもろこし にんじん パセリ	乳・小麦	2.6	3.4
21 (火)	【友好都市給食～福井市～】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	633	785
	さばの塩焼き ※骨に注意	さば				25.7	30.6
	のり酢あえ	まぐろ のり	油 砂糖	ほうれんそう もやし にんじん	小麦	2.2	2.6
	打ち豆汁	大豆 油あげ みそ		だいこん にんじん ごぼう ねぎ			
22 (水)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	鶏肉のたまねぎソース	とり肉	小麦粉 パン粉 油 砂糖 でん粉	たまねぎ	小麦	637	788
	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	24.4	29.1
	野菜たっぷりすいとん汁	油あげ みそ	すいとん	えのきたけ だいこん ごぼう にんじん ねぎ こんにゃく	小麦	2.4	2.9
24 (金)	【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	703	877
	ハンバーグバーベキューソース	とり肉	パン粉 砂糖	たまねぎ りんご にんにく	乳・小麦	23.8	28.9
	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		2.5	3.0
	フルーツヨーグルトあえ	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		
27 (月)	コッペパン		コッペパン		乳・小麦		
	牛乳 (ココアの素)	牛乳	ココア 砂糖		乳		
	白身魚フライ ※骨に注意	ホキ	パン粉 小麦粉 油		小麦	650	798
	コールスローサラダ	ハム	ドレッシング	キャベツ とうもろこし	卵・乳	24.3	29.5
	ブラウンシチュー	ぶた肉 ミルクカルシウム 生クリーム	じゃがいも 小麦粉 油	たまねぎ にんじん トマト にんにく	乳・小麦	2.7	3.4
28 (火)	【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	672	822
	牛乳	牛乳			乳	26.0	30.6
	春色サラダ	ベーコン たまご	ドレッシング	ブロッコリー キャベツ	卵・乳・小麦	2.6	3.0
	すまし汁	かまぼこ とうふ わかめ		たまねぎ しいたけ	小麦		
	ひなあられ		米 砂糖				

※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。

【今月の結城市産食材】

ごはん かんぴょう こまつな はくさい ねぎ

2月

給食だより

2月3日は
節分です

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。
体調を崩さないよう1日3食しっかり食べて、十分な睡眠と休養を心がけ、体調管理に努めましょう。

豆の力

「豆」をもっと好きになろう！

豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。また、日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。豆をもっと好きになってもらえるよう、豆の魅力をお伝えしたいと思います。

日本で食べられている豆

大豆

小豆

ささげ

いんげん豆

えんどう

そら豆

へにはないんげん

ひよこ豆

レンズ豆

成長期にとりたい栄養がたっぷり！

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。

大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。

豆腐

納豆

油揚げ

厚揚げ

湯葉

豆乳

みそ

しょうゆ

大豆油

きな粉

おから

小豆は、和菓子の材料に欠かせません。

ようかん

どら焼き

甘納豆

友好都市締結20周年 ～福井市～

結城市と福井市は、結城家第18代秀康公が初代福井城主として福井市のまちづくりの基礎を築いた縁から2002年(平成14年)に友好都市盟約を締結しました。福井市にちなんだメニューとして、さばの塩焼き、のり酢あえ、打ち豆汁を提供します。福井県特有の食材「打ち豆」を使用した打ち豆汁は福井県の郷土料理です。

世界の味めぐり
～ スウェーデン ～

スウェーデン

スウェーデンは北欧にある国です。冬の時期が長い
ため、野菜やくだものは乾燥させたりジャムにしたり、
肉や魚は塩や酢漬け、燻製にするなど保存できる食材
が多く食べられてきました。昔は「木曜日は豆のスー
プ」など曜日で食べる物が決まっていたそうです。近
年は食文化も多彩になり、寿司やピザ、ケバブなど世
界のさまざまな料理が受け入れられています。
また、いろいろな食事をひとつのテーブルに並べて
セルフサービスで食べる『スモークスボード』という
食事形式があり、日本のバイキングはこれをまねした
ものだそうです。給食ではポテトグラタン、マカロニ
サラダ、アートソッパ(豆のスープ)、プチりんごゼ
リーを提供します。