



# 令和5年度 2月分 給食献立予定表



A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	体の調子を整える		小学生	中学生
1 (木)	コッペパン		コッペパン		乳・小麦	626 21.2 2.7	795 26.3 3.5
	牛乳	牛乳			乳		
	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		
	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			
	ブラウンシチュー	ぶた肉 スキムミルク	小麦粉 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん トマト にんにく	乳・小麦		
2 (金)	【節分メニュー】					656 24.7 2.2	785 27.6 2.5
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	いわし煮つけ ※骨に注意	いわし	砂糖	しょうが	小麦		
	切干大根とチーズのサラダ	チーズ かつお節	ドレッシング	切干大根 キャベツ ほうれんそう にんじん	乳・小麦		
	肉団子みそ汁	とり肉 みそ	パン粉	たまねぎ だいこん こまつな	小麦		
	福豆	大豆					
5 (月)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	600 20.0 1.9	761 24.0 2.3
	焼きぎょうざ(小②中③)	ぶた肉	小麦粉	キャベツ たまねぎ たら	小麦		
	ほうれん草サラダ	ハム たまご	ごま ごま油 砂糖	ほうれんそう キャベツ	卵・乳・小麦		
	じゃがいものみそ汁	油あげ とうふ わかめ みそ	じゃがいも	こまつな たまねぎ			
6 (火)	【地産地消献立：茨城グルメ】					628 25.5 2.3	760 28.6 2.7
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	鶏肉のねぎソース	とり肉	小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま油	ねぎ しょうが	小麦		
	しもつかれ	油あげ 大豆 さけ		だいこん にんじん	小麦		
	豚肉とこまつなのスープ	ぶた肉 とうふ	油	もやし たまねぎ こまつな しいたけ	小麦		
	ミニりんごゼリー(小中①)		ゼリー 砂糖	りんご			
7 (水)	【バレンタインメニュー】					648 23.2 2.6	771 27.3 3.2
	コッペパン		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 小麦粉	たまねぎ	卵・乳・小麦		
	キャベツのごまサラダ	まぐろ	油 ごま ドレッシング	キャベツ きゅうり			
	白菜のミルクスープ	とり肉 スキムミルク 牛乳	バター 小麦粉 じゃがいも	はくさい たまねぎ にんじん	乳・小麦		
	ガトーショコラ	豆乳	米粉 ココア 砂糖				
8 (木)	【結城南中学校3年生リクエストメニュー】					702 23.4 2.6	841 26.7 3.0
	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 小麦粉 じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	チキンナゲット(小中②)	とり肉	小麦粉 油 パン粉		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		
9 (金)	【世界の味めぐり：フィリピン】					663 22.6 1.5	816 26.6 1.8
	ギニリン(ごはん)	ぶた肉 大豆	ごはん 油	にんにく たまねぎ にんじん トマト	小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	シニガン	ぶた肉	油 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん にんにく レモン	小麦		
	ハロハロ	ヨーグルト 生クリーム	砂糖 ゼリー	ぶどう もも りんご パインアップル	乳		
13 (火)	ソフトめん		ソフトめん		小麦	601 23.5 2.8	776 29.7 3.6
	豆乳ごまうどんの汁	ぶた肉 大豆 豆乳 みそ	ごま油 ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ たら	小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	北海柱フライ(小②中③)	魚すり身 たまご かにかまぼこ	パン粉 でん粉 油 小麦粉		卵・小麦・かに		
	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 きゅうり たまねぎ	小麦		
14 (水)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	613 20.7 1.9	761 24.6 2.2
	ほっけフライ ※骨に注意	ほっけ	パン粉 小麦粉 油		小麦		
	にんじんとたまごのあえもの	たまご	ごま ごま油 砂糖	にんじん もやし	卵・小麦		
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ		こまつな たまねぎ だいこん			
15 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	675 20.3 2.4	809 23.0 2.8
	豆腐ハンバーグ南蛮ソース	とうふ とり肉	パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	たまねぎ にんじん	小麦		
	五目きんぴら	さつまあげ	ごま 砂糖 油	ごぼう にんじん こんにゃく	小麦		
	大根とさつまいものみそ汁	油あげ みそ	さつまいも	だいこん こまつな ねぎ			
16 (金)	【いばらき美味しおDay献立】					639 23.2 1.8	838 28.8 2.2
	ごはん		ごはん				
	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		
	しゅうまい(小②中③)	ぶた肉	しゅうまいの皮 油	たまねぎ しょうが	小麦		
	わかめとツナのサラダ	わかめ まぐろ	油 ドレッシング	キャベツ きゅうり 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 たら	小麦		

## 【給食費についてのお知らせ】 学校給食費無償化について(令和6年3月まで3か月間延長)

新型コロナウイルスの影響などによる物価高騰の経済的な負担軽減を図るため、10月から12月までの3か月間無償化しましたが、3か月間延長となり、令和6年3月まで無償化となります。

参考 学校給食費 小学校4, 250円、中学校4, 650円

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
19 (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	639	800
	ハンバーグたまねぎソース	とり肉	パン粉 砂糖 油	たまねぎ	乳・小麦	24.0	29.1
	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	2.8	3.5
白菜のみそ汁	とうふ 油あげ みそ		はくさい ねぎ にんじん				
20 (火)	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	きつねうどんの汁	油あげ	砂糖	しいたけ にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	小麦	615	823
	牛乳	牛乳			乳	22.1	28.1
	とうふと野菜のナゲット (小②中③)	とうふ 魚すり身 豆乳	油 小麦粉	たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし	小麦	2.7	3.5
もやし中華あえ	とり肉	油 ごま 砂糖 ごま油	もやし きゅうり にんじん	小麦			
21 (水)	ミルクコッパン	スキムミルク	コッパン		小麦・乳		
	メープルジャム		メープルシロップ				
	牛乳	牛乳			乳	601	764
	ミートボールトマトソース (小②中③)	とり肉	パン粉	たまねぎ トマト	小麦	24.2	30.8
	ツナサラダ	まぐろ	油 ドレッシング	きゅうり キャベツ		2.4	3.2
コーンチャウダー	とり肉 牛乳 ミルクカルシウム	バター 小麦粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん とうもろこし	乳・小麦			
22 (木)	野菜たっぷり豚そぼろ丼(ごはん)	ぶた肉 大豆	ごはん 砂糖 油	しょうが たまねぎ にんじん	小麦	633	780
	牛乳	牛乳			乳	26.6	31.4
	パンパンジー	とり肉	油 ごま ドレッシング	きゅうり キャベツ	小麦	2.3	2.7
しらたきと卵のスープ	とうふ たまご		ねぎ しらたき こまつな	卵・小麦			
26 (月)	【受験応援メニュー】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	695	847
	ローズポークとんカツ	ぶた肉	パン粉 小麦粉 油		小麦	22.3	26.3
	受カルシウムサラダ	ちりめんじゃこ	砂糖 ごま ごま油	こまつな にんじん もやし	小麦	2.1	2.4
	winner☆ウイナースープ	ウイナー	じゃがいも 油	たまねぎ にんじん だいこん パセリ			
いよかんゼリー(学配)		砂糖 ゼリー	いよかん				
27 (火)	中華めん		中華めん		小麦		
	みそラーメンスープ	ぶた肉 大豆 みそ	油 ごま ごま油	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	604	774
	牛乳	牛乳			乳	27.3	33.4
	鶏のから揚げ(バジル風味) (小中②)	とり肉	米粉 でん粉	バジル レモン		2.8	3.3
大根サラダ	まぐろ	油 砂糖	だいこん きゅうり				
28 (水)	コッパン		コッパン		乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳	600	776
	野菜コロッケ		じゃがいも パン粉 小麦粉 油	にんじん かぼちゃ たまねぎ えだまめ	小麦	23.5	28.9
	ブロッコリーとチキンのサラダ	とり肉	ドレッシング	ブロッコリー たまねぎ きゅうり		2.4	3.1
ポークシチュー	ぶた肉 スキムミルク 牛乳	マカロニ バター 小麦粉	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	乳・小麦			
29 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	627	803
	イカリングフライ(小②中③)	いか たまご	パン粉 小麦粉 油		卵・小麦	20.7	26.0
	ポテトサラダ		じゃがいも ドレッシング 砂糖	きゅうり とうもろこし		1.9	2.3
	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 にんじん もやし こまつな	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。



【今月の結城市産食材】  
ごはん こまつな はくさい

## 2月 給食だより

暦の上では、春になりました。まだ寒い日が続く、風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎などに注意が必要です。生活リズム、食事の栄養バランスや睡眠に気を配り体の抵抗力を高め、体調管理に気を付けて元気に過ごしましょう。



節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けて、1年の無事と幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

**イワシ**

イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。

**そば**

年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。

**大豆**

いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。

**こんにやく**

体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにやく料理を食べる地域もあります。

**恵方巻き**

太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年(東北東)を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。

**しもつかれ**

栃木県を代表する郷土料理ですが、近隣地域の食文化の影響を受け、結城市でも昔からよく食べられています。結城市では、「すみつかれ」とも言われています。正月に食べた塩引き鮭の頭や、節分に煎った福豆の残りの大豆などの残り物を使った、先人たちの知恵が詰まった一品です。給食では食べやすく工夫をしました。ぜひ味わって食べてみてください。

**世界の味めぐり**

**フィリピン**

年間を通して温暖な熱帯性気候で、農業や漁業が盛んです。パイナップルなどのトロピカルフルーツは、日本に多く輸出されています。また、食べ物の保存性を高めるために、酢やかんきつ類を加えた酸味のある料理が多いことも特徴です。ギニリン(トマト味のそばろ)、シニガン(タマリンドという果物で酸味をつけたスープ)、ハロハロ(ハロとはよく混ぜるという意味があり、果物やアイスのをせたかき氷)をアレンジして提供します。フィリピンに旅行をした気分で味わってみてくださいね。