



令和6年度 2月分 給食献立予定表

Bブロック (18回) 城南小・上山川小・山川小・結城中・結城南中

結城市立学校給食センター



日 (曜)	こんだて名	主な材料			アレルゲン (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			
3 (月)	コッペパン		コッペパン		乳・小麦	603 24.4 2.6	
	牛乳	牛乳			乳		
	カツオカツ	かつお	パン粉 小麦粉 油	たまねぎ しょうが	小麦		
	プロッコリーサラダ	まぐろ	油 ドレッシング	プロッコリー きゅうり たまねぎ	小麦		
4 (火)	トマトシチュー	とり肉 スキムミルク	じゃがいも バター 小麦粉 パン粉	たまねぎ にんにく にんじん トマト	乳・小麦	768 30.8 3.4	
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	焼き餃子 (小②中③)	ぶた肉	小麦粉	キャベツ たまねぎ にら	小麦		
	しらたきのチャプチエ	ぶた肉 みそ	ごま 油 砂糖 ごま油	にんじん たまねぎ ピーマン しらたき しょうが	小麦		
5 (水)	小松菜と卵のスープ	たまご とうふ	でん粉	にんじん ねぎ こまつな	卵・小麦	774 26.5 2.3	
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	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		
	すみつかれ (しもつかれ)	油あげ だいこん さけ		だいこん にんじん	小麦		
6 (木)	ごま豆乳汁	ぶた肉 とうふ みそ とうにゅう	油 ごま	キャベツ こまつな にんじん ねぎ		803 29.0 2.7	
	【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		
	ハムカツ	ハム	パン粉 小麦粉 油		乳・小麦		
7 (金)	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	779 24.7 2.5	
	ワンタンスープ	ぶた肉	小麦粉 ごま油	キャベツ たまねぎ しょうが にんじん もやし にら	小麦		
	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	きつねうどん汁 牛乳	油あげ 牛乳	砂糖	しいたけ にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	小麦		
10 (月)	ちくわの香味揚げ (小②中③)	ちくわ	米粉 ごま 油		乳	626 23.2 2.2	
	チキンのサラダ	とり肉	ドレッシング	キャベツ きゅうり			
	【バレンタインメニュー】						
	コッペパン		コッペパン		乳・小麦		
12 (水)	牛乳	牛乳	ごはん		乳	645 22.5 2.4	
	オムレツデミグラスソース	たまご	油 バター 砂糖 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			
	クリームシチュー	とり肉 牛乳 ミルクカルシウム	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		
13 (木)	ガトーショコラ	とうにゅう	米粉 ココア 砂糖			783 27.2 3.0	
	【地産地消献立: 茨城グルメ】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	茨城県産れんこんメンチカツ	ぶた肉 とり肉	パン粉 小麦粉 油	れんこん たまねぎ	小麦		
14 (金)	こまつなのおかかあえ	かつお節	ドレッシング	こまつな もやし にんじん	小麦	610 20.8 1.9	
	大根のみそ汁	わかめ 油あげ みそ		だいこん たまねぎ			
	【いばらき美味しいDayメニュー】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
17 (月)	にしんの生姜醤油漬け ※骨に注意	にしん		しょうが	小麦	600 23.3 1.8	
	きんぴら	ぶた肉	砂糖 油 ごま	ごぼう にんじん こんにゃく	小麦		
	豆腐とわかめのみそ汁	とうふ 油あげ わかめ みそ		キャベツ たまねぎ			
	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
18 (火)	豚キムチうどん汁	ぶた肉 みそ	油 ごま油	キムチ はくさい ねぎ にんじん しょうが	小麦	622 24.1 2.8	
	牛乳	牛乳			乳		
	さつまいもといかの揚煮	いか	さつまいも でん粉 油 砂糖		小麦		
	大根とツナのサラダ	まぐろ	油 砂糖	だいこん きゅうり			
17 (月)	ミルクコッペパン	スキムミルク	コッペパン		乳・小麦	602 25.9 2.4	
	牛乳	牛乳			乳		
	エビカツ	えび 魚すり身	パン粉 小麦粉 油	たまねぎ	小麦・えび		
	キャベツのサラダ		砂糖 ドレッシング	キャベツ にんじん プロッコリー たまねぎ	小麦		
18 (火)	コーンポタージュ	牛乳 スキムミルク	マカロニ じゃがいも バター 小麦粉	たまねぎ とうもろこし パセリ にんじん	乳・小麦	769 33.6 3.2	
	ごはん 牛乳 (ココアの素)	牛乳	ごはん		乳		
	いわしのトマト煮 ※骨に注意	いわし	ココア 砂糖	トマト たまねぎ			
	チーズのサラダ	チーズ かつお節	ドレッシング	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	乳・小麦		
18 (火)	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 はくさい だいこん ねぎ ごぼう	小麦	722 24.6 2.3	

【お知らせ】 2月25日(火)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。

●給食費(月額) 小学校4,250円/中学校4,650円

●長期欠席などの理由で連続して5日以上、給食の提供を受けなかった児童生徒は、給食費が減額となる場合があります。その場合には、欠食について事前に学校にお申出ください。

日 (曜)	こんだて名	主な材料			アレルゲン (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		
【結城東中学校3年生リクエストメニュー】						
19 (水)	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ リヤンバンサンスウ 豚汁	牛乳 とり肉 ハム たまご ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	ごはん パン粉 はるさめ 砂糖 ごま油 きゅうり じゃがいも 油	たまねぎ だいこん かぼす ゆず 卵・小麦 卵・乳・小麦 こんにゃく ごぼう だいこん にんじん ねぎ	乳 乳・小麦 卵・乳・小麦	639 23.7 2.5
20 (木)	ポークカレーライス(ごはん) 牛乳 チキンナゲット(小中②) コーンサラダ	ぶた肉 牛乳 とり肉	ごはん 油 じゃがいも 小麦粉 小麦粉 油 パン粉 ドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ	乳・小麦 乳 小麦	681 20.7 2.5
21 (金)	中華めん タンメンスープ 牛乳 とうふナゲット(小②中③) ブロッコリーのごまサラダ		中華めん ごま油 でん粉 牛乳 油 小麦粉	しょうが にんにく しいたけ にんじん キャベツ もやし ねぎ	小麦	620 24.3 2.6
25 (火)	コッペパン イチゴジャム 牛乳 ミートボールトマトソース (小②中③) ツナサラダ ベジタブルチャウダー		コッペパン 砂糖 牛乳 パン粉 まぐろ ぶた肉 牛乳 スキムミルク	いちご 乳 小麦 たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし にんじん たまねぎ ブロッコリー とうもろこし	乳・小麦 乳 小麦 乳・小麦	604 24.6 2.3
26 (水)	【受験応援メニュー】 県産豚肉ソースカツ丼(ごはん) 乳酸菌飲料(ブルーベリー) (学配) レンコンサラダ なめこ汁	ぶた肉 乳酸菌飲料	ごはん パン粉 小麦粉 油 砂糖 砂糖	パン粉 小麦粉 ブルーベリー ごま ドレッシング れんこん にんじん きゅうり なめこ だいこん ねぎ	小麦 乳 卵・小麦 卵・小麦	618 19.2 2.4
27 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそソース にんじんしりしり 白菜と豚肉のカレースープ	牛乳 とり肉 みそ たまご まぐろ かつお節 ぶた肉 とうふ たまご	ごはん 小麦粉 パン粉 ごま 砂糖 油 砂糖 油	にんにく にんじん もやし はくさい たまねぎ	乳 小麦 卵・小麦 卵・小麦	602 27.1 1.9
28 (金)	【ひなまつりメニュー】 五目ごはんの具(ごはん) 牛乳 春野菜のみぞ汁 カラフルヨーグルト	ぶた肉 大豆 油あげ 牛乳 かまぼこ みそ ヨーグルト 生クリーム とうにゅう	ごはん 砂糖 油 牛乳 じゃがいも 砂糖	にんじん ごぼう かんぴょう 乳 菜の花 こまつな たけのこ たまねぎ パインアップル ぶどう もも りんご 寒天	小麦 乳 卵・小麦 乳	626 21.1 1.9

※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。

※アレルゲン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 ねぎ

2月 給食だより

風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると免疫の低下につながり、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きの習慣をつけ、バランスのよい食事をとるようにしましょう。また、適度な運動はストレス解消や睡眠の質の向上につながります。

風邪のときの食事



エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを見ましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかり行なうことが重要です。



冬の牛乳は味が濃い!?

給食に毎日出るものに牛乳があります。日によって牛乳の味が違うと感じることはありますか? 牛乳は生きている牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。

また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になります。秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると、給食では牛乳の残りが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。

感染症に負けない体をつくろう

