



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
3 (月)	コッペパン		コッペパン		乳・小麦		
	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	603	768
	ブロッコリーサラダ	まぐろ	油 ドレッシング	ブロッコリー きゅうり たまねぎ	小麦	24.4	30.8
4 (火)	トマトシチュー	とり肉 スkim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	2.6	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	611	774
	しらたきのチャプチェ	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	22.0	26.5
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	1.9	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	626	803
	すみつかれ（しもつかれ）	油あげ だいず さけ		だいこん にんじん	小麦	23.2	29.0
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		2.2	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	661	779
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	22.0	24.7
	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	2.3	2.5
	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	きつねうどん汁	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	605	784
10 (月)	牛乳	牛乳			乳	22.2	28.0
	ちくわの香味揚げ（小②中③）	ちくわ	米粉 ごま 油			2.8	3.6
	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】						
12 (水)	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	油 バター 砂糖 小麦粉	たまねぎ	卵・乳・小麦	645	783
	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		22.5	27.2
14 (金)	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	2.4	3.0
	ガトーショコラ	とうにゅう	米粉 ココア 砂糖				
	【地産地消献立：茨城グルメ】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	610	753
17 (月)	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	20.8	24.4
	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	1.9	2.3
	大根のみそ汁	わかめ 油あげ みそ		だいこん たまねぎ			
	【いばらき美味しおDayメニュー】						
18 (火)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	にしんの生姜醤油漬 ※骨に注意	にしん		しょうが	小麦	600	749
	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	23.3	28.1
	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		1.8	2.2
18 (火)	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	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	793
	牛乳	牛乳			乳	24.1	29.6
	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	2.8	3.4
18 (火)	大根とツナのサラダ	まぐろ	油 砂糖	だいこん きゅうり			
	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		
	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	602	769
18 (火)	キャベツのサラダ		砂糖 ドレッシング	キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ	小麦	25.9	33.6
	コーンポタージュ	牛乳 スkim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	2.4	3.2
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	（ココアの素）		ココア 砂糖				
18 (火)	いわしのトマト煮 ※骨に注意	いわし	砂糖	トマト たまねぎ		600	722
	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	21.9	24.6
	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	2.0	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。				小学生	中学生
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子を整える			
19 (水)	【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 23.7 2.5	801 28.8 3.0
	和風ハンバーグ	とり肉	パン粉	たまねぎ だいこん かぼす ゆず	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		
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				
20 (木)	ポークカレーライス (ごはん)	ぶた肉 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	681 20.7 2.5	817 23.4 2.9
	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		
	コーンサラダ		ドレッシング	とうもろこし きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ			
21 (金)	中華めん		中華めん		小麦	620 24.3 2.6	829 31.4 3.3
	タンメンスープ	ぶた肉	ごま油 でん粉	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		
	牛乳	牛乳			乳		
	とうふナゲット (小②中③)	とうふ 魚すり身 とうにゅう	油 小麦粉	たまねぎ	小麦		
	ブロッコリーのごまサラダ	とり肉 わかめ	ごま ドレッシング	ブロッコリー とうもろこし			
25 (火)	コッペパン		コッペパン		乳・小麦	604 24.6 2.3	763 31.0 3.1
	イチゴジャム		砂糖	いちご			
	牛乳	牛乳			乳		
	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	小麦		
	ツナサラダ	まぐろ	油 ドレッシング	キャベツ きゅうり たまねぎ			
	ベジタブルチャウダー	ぶた肉 牛乳 スキムミルク	じゃがいも バター 小麦粉	とうもろこし にんじん たまねぎ ブロッコリー	乳・小麦		
26 (水)	【受験応援メニュー】						
	県産豚肉ソースカツ丼 (ごはん)	ぶた肉	ごはん パン粉 小麦粉 油 砂糖		小麦	618 19.2 2.4	773 23.1 2.8
	乳酸菌飲料 (ブルーベリー) (学配)	乳酸菌飲料	砂糖	ブルーベリー	乳		
	レンコンサラダ		ごま ドレッシング	れんこん にんじん きゅうり	卵・小麦		
	なめこ汁	とうふ みそ		なめこ だいこん ねぎ			
27 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	602 27.1 1.9	746 32.3 2.3
	鶏肉のごまみそソース	とり肉 みそ	小麦粉 パン粉 ごま 砂糖	にんにく	小麦		
	にんじんしりしり	たまご まぐろ かつお節	油 砂糖	にんじん もやし	卵・小麦		
	白菜と豚肉のカレースープ	ぶた肉 とうふ たまご	油	はくさい たまねぎ	卵・小麦		
	【ひなまつりメニュー】						
28 (金)	五目ごはんの具 (ごはん)	ぶた肉 大豆 油あげ	ごはん 砂糖 油	にんじん ごぼう かんぴょう	小麦	626 21.1 1.9	772 24.9 2.2
	牛乳	牛乳			乳		
	春野菜のみそ汁	かまぼこ みそ	じゃがいも	菜の花 こまつな たけのこ たまねぎ			
	カラフルヨーグルト	ヨーグルト 生クリーム とうにゅう	砂糖	パインアップル ぶどう もも りんご 寒天	乳		
		ごはんと具を あわせて食べ てください					

※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。



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選びましょう。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と行うことが重要です。



【今月の結城市産食材】
ごはん こまつな はくさい ねぎ

冬の牛乳は味が濃い!?



夏…乳脂肪分が少ない
さっぱりとした味



秋から春先…
乳脂肪分が多い濃厚な味

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せんか？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ますが、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

