



令和7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(8品目) 卵、乳、小麦 落花生、えび、そば かに、くるみ	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
2 (月)	【結城東中学校3年生リクエストメニュー】						
	メロンパン		メロンパン		卵・乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳	643	761
	ハムカツ	ハム	パン粉 油		乳・小麦	22.0	25.5
	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	卵	2.5	3.1
3 (火)	ミネストローネスープ	ぶた肉	じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ にんじん だいこん トマト にんにく	小麦		
	【節分メニュー】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	625	788
	手巻き用のり	のり				24.0	29.6
	厚焼き玉子	たまご			卵	1.8	2.3
4 (水)	ツナサラダ	まぐろ	油 ドレッシング	キャベツ たまねぎ			
	呉汁	ぶた肉 とうふ だいず 油あげ みそ	さつまいも 油	ごぼう だいこん にんじん こまつな			
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	606	767
	焼きぎょうざ(小②中③)	ぶた肉	小麦粉 油	キャベツ たまねぎ いら	小麦	18.9	22.8
	春雨サラダ	たまご	はるさめ ごま 砂糖 ごま油	きゅうり にんじん	卵・小麦	1.9	2.4
5 (木)	キムチスープ	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	ごま油	キムチ たまねぎ にんじん もやし ねぎ しょうが	小麦		
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	600	745
	あおさ入りアジフライ ※骨に注意	アジ あおさ	パン粉 油		小麦	21.5	25.6
	小松菜のおかかあえ	かつお節	ドレッシング	こまつな もやし	小麦	2.1	2.5
	肉団子のみそ汁	とり肉 みそ	油 パン粉 でん粉	たまねぎ だいこん にんじん ほうれんそう	小麦		
6 (金)	ソフトめん		ソフトめん		小麦	610	768
	ミートソース	ぶた肉 だいず	小麦粉 油 砂糖	たまねぎ にんじん トマト にんにく	小麦	22.6	27.4
	牛乳	牛乳			乳	2.6	3.2
	ミニ豆乳ドーナツ (小中②)(キャラメル味)	豆乳 だいず おから	油 砂糖				
	大根サラダ	とり肉	油 砂糖	だいこん きゅうり			
9 (月)	【バレンタインメニュー】						
	コッペパン		コッペパン		乳・小麦	603	739
	牛乳	牛乳			乳	23.0	27.8
	チーズ風ハンバーグ	とり肉 ぶた肉		たまねぎ		2.4	3.0
	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			
10 (火)	オニオンスープ	ウインナー	ソルガム じゃがいも 油	にんじん たまねぎ にんにく パセリ			
	チョコプリン		ココア グラニュー糖				
	【いばらき美味しおDayメニュー】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	629	779
	さばの西京みそ焼き ※骨に注意	さば みそ				27.0	32.3
12 (木)	磯の香あえ	とり肉 のり	油 砂糖	こまつな もやし にんじん	小麦	1.7	2.0
	ごま豆乳汁	ぶた肉 とうふ みそ 豆乳	油 ごま	だいこん にんじん ねぎ			
	【地産地消メニュー：茨城グルメ】						
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	640	792
	県産れんこん入りローズボーク	ぶた肉	パン粉 油	れんこん たまねぎ	小麦	22.0	26.1
13 (金)	メンチカツ				小麦	1.9	2.3
	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			
	じゃがいもとわかめのみそ汁	とうふ わかめ みそ	じゃがいも	にんじん ねぎ			
	ソフトめん		ソフトめん		小麦	613	810
	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	19.8	24.7
16 (月)	牛乳	牛乳			乳	2.4	3.0
	野菜かきあげ		油 小麦粉	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく	小麦		
	ごぼうサラダ		ドレッシング ごま	ごぼう きゅうり とうもろこし			
	コッペパン		コッペパン		乳・小麦	601	730
	牛乳	牛乳			乳	22.9	27.3
17 (火)	牛肉コロッケ	牛肉	じゃがいも パン粉 油	たまねぎ	乳・小麦	2.4	3.0
	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 たまねぎ	小麦		
	白菜のミルクスープ	とり肉 牛乳 スキムミルク	マカロニ バター 小麦粉	はくさい たまねぎ にんじん	乳・小麦		
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	602	764
	ハンバーグバーベキューソース	とり肉	パン粉 油 砂糖	たまねぎ りんご にんにく	乳・小麦	20.3	25.0
18 (水)	ポテトサラダ		じゃがいも ドレッシング	にんじん きゅうり とうもろこし		1.9	2.4
	豆腐と白菜のみそ汁	とうふ 油あげ みそ		にんじん はくさい ねぎ			
	【結城南中学校3年生リクエストメニュー】						
	コーン茶めし		ごはん	とうもろこし	小麦	651	808
	牛乳	牛乳			乳	22.5	26.9
	鶏肉のたまねぎソース	とり肉	小麦粉 油 砂糖	たまねぎ	小麦	2.4	3.0
	すいとんみそ汁	油あげ みそ	すいとん 油	しいたけ だいこん ごぼう にんじん ねぎ	小麦		
	フルーツジュレ		ゼリー	りんご もも パインアップル レモン			

【お知らせ】 学校給食費無償化実施 [物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金]
本市小中学校に在籍する児童生徒の学校給食費を無償提供することになりました。
●期 間 令和8年1月～3月(3か月間)

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(8品目) 卵、乳、小麦 落花生、えび、そば かに、くるみ	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
19 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	鮭の野菜マヨカツ ※骨に注意	さけ	パン粉 油 マヨネーズ	たまねぎ キャベツ	卵・小麦	629	804
	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	22.3	27.7
	キャベツのみそ汁	とうふ 油あげ みそ		キャベツ にんじん こまつな ねぎ		1.9	2.4
20 (金)	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	660	795
	牛乳	牛乳			乳	20.9	23.7
	チキンナゲット (小中②)	とり肉	パン粉 油 小麦粉		小麦	2.4	2.8
	コーンサラダ		ドレッシング	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ			
24 (火)	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		
	オムレツ	たまご	砂糖		卵	605	756
	グリーンサラダ		砂糖 ドレッシング	キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ	小麦	24.2	29.7
	ミートボールのトマトシチュー	とり肉 スキムミルク	パン粉 バター 小麦粉	たまねぎ にんにく にんじん しめじ トマト	乳・小麦	2.8	3.5
25 (水)	【受験応援メニュー】						
	ソース勝つ丼 (ごはん)	ぶた肉	ごはん パン粉 油 砂糖		小麦	605	779
	乳酸菌飲料 (ブルーベリー味) (学配)	乳酸菌飲料	砂糖	ブルーベリー	乳	20.0	25.6
	れんこんサラダ		ごま ドレッシング	れんこん にんじん きゅうり	卵・小麦	1.7	2.2
	受カレースープ	ぶた肉 とうふ たまご	油	はくさい ねぎ	卵・小麦		
26 (木)	タコライス (ごはん)	ぶた肉 だいず	ごはん 油	にんにく たまねぎ にんじん トマト	小麦	621	776
	牛乳	牛乳			乳	24.5	28.9
	花野菜サラダ		ドレッシング	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし たまねぎ	小麦	1.8	2.2
	豆腐と卵のスープ	とうふ ベーコン たまご	油	ほうれんそう ねぎ えのきたけ	卵・乳・小麦		
27 (金)	中華めん		中華めん		小麦		
	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	628	806
	牛乳	牛乳			乳	21.2	27.0
	大学いも		さつまいも 油 砂糖 ごま		小麦	2.4	3.0
	ひじきサラダ	ひじき かまぼこ	ドレッシング	こまつな とうもろこし きゅうり			

※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。
※この献立表に記載されている食品は、約5%以上含まれている材料であり、
食品のすべては記載しておりません。
※太文字は結城市産、茨城県産食材の使用を予定しています。
※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8品目については、参考としてご覧ください。

【今月の(★)結城市・茨城県産食材】
★ごはん ソフトめん 牛乳 ぶた肉 ★こまつな ★はくさい
ほうれんそう ねぎ きゅうり さつまいも れんこん

2月 給食だより

暦の上では、春となりましたが、まだまだ寒い日が続いていますので、体調管理には気を付けましょう。
風邪などの感染症予防には、手洗い・うがいのほかに生活リズムを整えることが重要です。「早寝早起き朝ごはん」を心掛けましょう。

1年の幸福を願う「節分」の行事

立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼（邪気）”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。（※諸説あります）

節分にまつわる食べ物

福豆

大豆をいったもの。豆まきに使うほか、自分の年齢の数、または年齢の数+1個食べて、1年の幸福を願います。大豆の代わりに落花生を使う地域もあります。

恵方巻き

太巻きずし。その年の歳神様がいらっしゃる“恵方”を向き、願い事を思い浮かべながら、無言で丸かじりします。

すみつかれ

すみつかれ（しもつかれ）は、正月に食べたサケの頭や、節分でまいた豆の残り、根菜などを酒粕で煮込んだ郷土料理です。
下野国（しもつけのくに：現在の栃木県）の家々で作られていたことから「しもつかれ」と呼ばれるようになったという説や、作り方の「酢み漬け」から「すみつかれ」と呼ばれたという説があります。
栃木県では「しもつかれ」、茨城県では「すみつかれ」と呼ばれています。給食では酒粕は使用せず、食べやすいように調理しました。ぜひ食べてみてください。

2月は「省エネルギー月間」です！

環境に優しい食生活を目指してみませんか？

片付け

生ごみは、水気をよく切ってから捨てる。

食器や調理器具は、汚れを拭き取ってから洗う。

食器を洗うときに水を流しっぱなしにしない。

買い物

家にある食材を確認し、使い切れる分だけ買う。

旬のもの、地域でとれたものを選ぶ。

すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。

保存

冷蔵庫を整理し、詰め込み過ぎない。

熱いものは、冷ましてから冷蔵庫に入れる。

消費期限と賞味期限の違いを理解し、食品を使い切る。

調理

炊飯器は、保温時間を短くする。

根菜類の下ごしらえに電子レンジを利用する。

ガスの炎は、鍋底からはみ出さないようにする。