2月 令和8年2月　給食予定献立表

発行元：潮来市立学校給食センター

日(曜)	こんだて	エネルギーのもと	からだをつくる	体の調子をととのえる	調味料その他	熱量 食塩
2(月)	ごはん（潮来産）/牛乳	ごはん	/牛乳			632 2.2 / 756 2.5
	つくね焼き	さとう　でんぷん	◇つくね		しょうゆ　酒 中華だし	
	ほうれん草のおひたし		かつお節	ほうれんそう　もやし　にんじん	しょうゆ	
	白菜のみそ汁	じゃがいも	とうふ　みそ	はくさい　にんじん　だいこん	かつお節 こんぶだし	
3(火)	行　事　給　食　【　節分給食　】					692 2.6 / 812 3.1
	けんちんうどん /牛乳	ソフトめん　油　さといも ごま油	とり肉　とうふ /牛乳	だいこん　にんじん　ごぼう ほうれんそう	こんにゃく しょうゆ　塩 かつおだし	
	いわしの根菜フライ	油	◇根菜入りいわしフライ			
	小松菜の和え物	ごま　ごま油		こまつな　にんじん　もやし	しょうゆ	
	黒糖入り福豆		◇黒糖福豆			
4(水)	ごはん（潮来産）/牛乳	ごはん	/牛乳			702 1.7 / 844 2.0
	豚肉のしょうが焼き	油　さとう　ごま	ぶた肉	たまねぎ　チンゲンサイ にんじん　もやし　たけのこ ピーマン　しょうが	しょうゆ　みりん 酒	
	きのこのサラダ	ごま油　さとう		えのきたけ　しめじ　きゅうり にんじん　コーン	しょうゆ　酢	
	バニラヨーグルト		◇バニラヨーグルト			
5(木)	アップルパン /牛乳	パン	/牛乳	ﾘﾝｺﾞ ｸﾘｽﾀﾙ		611 2.5 / 830 3.4
	花豆コロッケ	油	◇白花豆コロッケ			
	水菜とツナのサラダ	油　さとう	ツナ	みずな　ブロッコリー　コーン 赤パプリカ	酢　しょうゆ こしょう	
	もち麦と野菜のスープ	◇もち麦	とり肉	にんじん　こまつな　たまねぎ キャベツ　しめじ	塩　こしょう コンソメ	
6(金)	ごはん（潮来産）/牛乳	ごはん	/牛乳			649 2.0 / 809 2.4
	納豆		◇納豆			
	鶏ごぼうそぼろ	さとう　油	とり肉	ごぼう　にんじん　えだまめ しょうが	しょうゆ　酒	
	にら玉汁		とうふ　けいらん　みそ	にら　にんじん　チンゲンサイ ながねぎ	かつお節 こんぶだし	
9(月)	ごはん（潮来産）/牛乳	ごはん	/牛乳			631 2.0 / 794 2.4
	ハンバーグトマトソース	さとう	◇ハンバーグ	たまねぎ　マッシュルーム	ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ　ｿｰｽ ケチャップ しょうゆ	
	かにかまサラダ	さとう　ごま油	◇かに風味ﾌﾚｰｸ	きゅうり　にんじん　もやし	しょうゆ　酢	
	春雨スープ	はるさめ	ぶた肉	しょうが　にんじん 干ししいたけ　こまつな ながねぎ	鶏がらスープ 中華だし　しょうゆ 塩　こしょう	
10(火)	五目うどん /牛乳	ソフトめん	ぶた肉　厚揚げ /牛乳	にんじん　だいこん　ごぼう 干ししいたけ　ほうれんそう	しょうゆ　みりん かつお節 こんぶだし	644 2.4 / 786 3.0
	白身魚フリッター		◇白身魚ﾌﾘｯﾀｰ			
	キャベツともやしのサラダ			キャベツ　もやし　にんじん きゅうり　えだまめ	ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	
12(木)	黒糖パン /牛乳	パン　黒糖	/牛乳			702 2.3 / 885 3.0
	ササミカツ	油	◇ササミカツ			
	カラフルサラダ			赤パプリカ　黄パプリカ ブロッコリー　コーン	◇ｺｰﾝｸﾘｰﾐｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	
	さつまいものクリームスープ	さつまいも　油	ぶた肉　牛乳　スキムミルク	たまねぎ　しめじ　にんじん	ﾍﾞｼｬﾒﾙｿｰｽ　こしょう コンソメ　塩	
13(金)	び　っ　く　り　給　食					674 2.1 / 805 2.4
	ごはん（潮来産）/牛乳	ごはん	/牛乳			
	鯉のかば焼き !	油　さとう　でんぷん	鯉		しょうゆ　みりん 酒	
	白菜の和風炒め	ごま油　さとう	とり肉	はくさい　にんじん　ごぼう しめじ	かつおだし しょうゆ　酒	
	高野豆腐のみそ汁		高野豆腐　わかめ　みそ	ほうれんそう　にんじん だいこん　ながねぎ	かつお節 こんぶだし	
16(月)	ごはん（潮来産）/牛乳	ごはん	/牛乳			616 2.0 / 788 2.5
	ヤンニョムチキン	さとう　でんぷん	◇若鶏の唐揚げ	にんにく	しょうゆ ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ トウバンジャン	
	チンゲンサイのサラダ	油　さとう		チンゲンサイ　もやし　にんじん しめじ	しょうゆ　酢　塩	
	トックのスープ	◇トック　ごま	ぶた肉　とうふ	にんじん　こまつな　ながねぎ きくらげ	しょうゆ　塩 こしょう　中華だし 鶏がらスープ	
17(火)	あんかけめん /牛乳	中華めん　油　でんぷん	ぶた肉　大豆ﾐﾝﾁ　厚揚げ /牛乳	しょうが　にんじん　たけのこ はくさい	しょうゆ 鶏がらスープ かつおだし	666 2.8 / 838 3.5
	焼き餃子		◇ぎょうざ			
	じゃこサラダ	さとう　ごま油	◇ちりめんじゃこ	コーン　にんじん　きゅうり キャベツ	酢　しょうゆ	

日(曜)	こんだて	エネルギーのもと	からだをつくる	体の調子をととのえる	調味料その他	熱量 食塩
18(水)	ごはん（潮来産）/牛乳	ごはん	/牛乳			631 1.9 / 780 2.2
	ビーンズカレー	じゃがいも　油	とり肉　ひよこまめ　大豆 ◇ﾐｯｸｽﾋﾞｰﾝｽﾞ　スキムミルク	たまねぎ　にんじん　にんにく しょうが　ﾘﾝｺﾞ ｵﾆｵﾝ	ｱｯﾌﾟﾙｿｰｽ ｶﾚｰﾌﾚｰｸ	
	大根の塩昆布和え	ごま	塩昆布	だいこん　にんじん　きゅうり	しょうゆ	
	ミックスゼリー	◇カクテルゼリー				
19(木)	毎月１９日は食育の日！　【　ま　る　ご　と　茨　城　デ　ー　】					704 2.8 / 865 3.5
	米粉パン /牛乳	こめこパン	/牛乳			
	みかんジャム	◇みかんジャム				
	つくば鶏のパティケチャップソース	さとう	◇つくば鶏つくね		ｿｰｽ　ケチャップ	
	ほうれん草ともやしのサラダ	油　さとう		にんじん　ほうれんそう　もやし コーン	酢　しょうゆ こしょう	
	菜の花入りクリームスープ	さつまいも	ぶた肉　牛乳	にんじん　たまねぎ マッシュルーム　菜の花	コンソメ　ﾍﾞｼｬﾒﾙｿｰｽ こしょう　塩	
20(金)	ごはん（潮来産）/牛乳	ごはん	/牛乳			631 1.6 / 783 1.9
	ブリのスタミナ焼き		◇ブリのスタミナ漬け			
	カリフラワーのサラダ			みずな　にんじん　カリフラワー コーン	減塩和風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	
	豚汁	じゃがいも　油	ぶた肉　とうふ　みそ	にんじん　だいこん チンゲンサイ　しめじ　ごぼう	こんにゃく こんぶだし かつおだし	
24(火)	ごま坦々うどん /牛乳	ソフトめん　油　ねりごま	ぶた肉　大豆ﾐﾝﾁ　みそ /牛乳	しょうが　たけのこ　こまつな にんじん　にら	酒　しょうゆ　酢 中華だし 鶏がらスープ ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ	673 2.4 / 837 2.9
	かぼちゃ蒸しパン		◇かぼちゃ蒸しパン			
	ブロッコリーのおかかチーズ和え		◇角切りﾁｰｽﾞ　かつお節	ブロッコリー　にんじん キャベツ	しょうゆ	
25(水)	ごはん（潮来産）/牛乳	ごはん	/牛乳			669 1.8 / 817 2.1
	豆腐のカレー煮	油　さとう　でんぷん	とうふ　ぶた肉	たまねぎ　にんじん　まいたけ ほうれんそう　ながねぎ しょうが	酒　しょうゆ　ｿｰｽ ｶﾚｰﾊﾟｳﾀﾞｰ かつおだし	
	ごぼうのサラダ	ごま　ごま油　さとう	チキンささみ	ごぼう　切干大根　にんじん きゅうり	酢　しょうゆ	
	いよかんゼリー	◇いよかんゼリー				
26(木)	食パン /牛乳	しょくパン	/牛乳			625 2.9 / 806 3.7
	いちご＆マーガリン	◇いちご＆マーガリン				
	ボロニアステーキ		◇ボロニアステーキ			
	ペンネの豆乳クリーム煮	◇ペンネマカロニ　油	とり肉　豆乳	たまねぎ　にんじん　しめじ パセリ　マッシュルーム	ホワイトルウ コンソメ	
	ポテトスープ	じゃがいも	◇チキンハム	コーン　ほうれんそう　キャベツ にんじん	コンソメ　塩 こしょう	
27(金)	ごはん（潮来産）/牛乳	ごはん	/牛乳			617 1.8 / 791 2.3
	トンカツ	油	◇トンカツ		ｿｰｽ	
	水菜の和え物	ごま油		みずな　もやし　きゅうり 赤パプリカ	しょうゆ　からし	
	切干大根のすまし汁		とり肉　高野豆腐　油あげ	切干大根　えのきたけ　ながねぎ にんじん　チンゲンサイ	塩　しょうゆ かつお節 こんぶだし	

- ◇は加工品を示しています。
  ※食物アレルギー等で成分表を必要とする場合は、学校を通して給食センターまで申請してください。
- 熱量と食塩は、〔上記〕小学校（中学年）/〔下記〕中学校の栄養価を示しています。
- 魚には、小骨が残っていることがあるので、よく噛んで食べましょう。
- その日の調味料欄に記載がなくても、場合によっては味付けの調整の関係で「しょうゆ、塩、さとう、酢、こしょう、コンソメ、中華だし、かつおだし、こんぶだし」を入れる可能性がありますのでご了承ください。

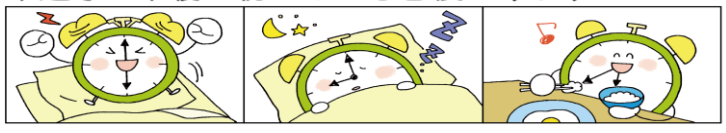
小学校（中学年）	エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	食物繊維 g	中学校	エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
平均摂取栄養量	653	26.8	19.7（27%）	409	4.7	2.2	5.4	平均摂取栄養量	812	32.3	22.8（25%）	449	5.8	2.7	6.7
基準栄養所要量	650	27.0	摂取エネルギー全体の20～30%	350	3.0	2.0	4.5	基準栄養所要量	830	34.0	摂取エネルギー全体の20～30%	450	4.5	2.5	7.0

2月給食だより

皆さんは規則正しい生活を送っていますか？体内時計のリズムを保つことによって、脳や体はしっかり働くことができます。

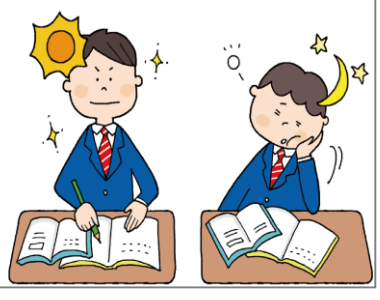
睡眠不足や食事のバランスが乱れると、体調を崩しやすくなります。また、朝食をぬくと午前中のエネルギーが足りなくなり、集中力がなくなってしまいます。望ましい食生活と規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。

早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう



朝型生活の方が成績がいい!?

生活習慣が朝型の人の方が、夜型の人にくらべて、勉強やスポーツの成績がよいという研究結果があります。夜型生活が続くと、疲れやすくなったり、気力や学習意欲が低下したりします。早起き早寝朝ごはんで生活リズムを朝型にすると、朝から元気に脳と体が働きます。



受験前日や当日の料理

緊張すると、消化や吸収の働きが弱まるため、お刺身などの生ものや、揚げ物などの油っこい料理は避けるようにしましょう。消化が良く、エネルギーになる炭水化物を多くとれる料理がおすすめです。

今月のまるごと茨城デー

【潮来市産】・もやし
・さつまいも

【茨城県産】
・つくば鶏のパティケチャップソース
・米粉パン　・牛乳
・ほうれん草　・豚肉
・マッシュルーム