



令和5年 2月分 予定献立表

土浦市立学校給食センター

Bブロック(東小・荒川沖小・中村小・乙戸小・三中・上東小・菅谷小・神立小・五中)

日 曜	献 立 名	おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品		調味料・その他	栄養価	
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)		エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)
1 水	こめこパン 牛乳	米 パンの日メニュー	牛乳	スタディ メニュー	7年 英語「Let's Talk」より	こめこパン			小 675	2.3
	クリスピーチキン		とり肉			小麦粉 パン粉 ユニフレック	油	食塩 こしょう しょうゆ 酒 カレー粉	中 815	2.8
	イタリアンサラダ(あじつき) (イタリアンドレッシング)			にんじん 赤パプリカ	キャベツ きゅうり 黄パプリカ		ドレッシング			
2 木	パンブキンスープ	ベーコン	牛乳	かぼちゃ バセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	油	ホワイトソース 食塩 こしょう		
	ごはん 牛乳		牛乳	節分メニュー		ごはん			713	2.6
	いわしのかばやき	いわし			しょうが	砂糖 でん粉	油	しょうゆ 酒 みりん	858	3.3
3 金	ひじきのいりに	だいず	ひじき	にんじん	こんにゃく	砂糖	油	しょうゆ みりん 和風だし		
	さつまいものみそしる	みそ		にんじん	だいこん えのきだけ はくさい	さつまいも		だし煮干し かつお厚削り		
	おやこどん(ごはん、おやこどんのく)	とり肉 鶏卵 ちゅうやどうふ		にんじん	たまねぎ	ごはん 砂糖	油	しょうゆ みりん 和風だし 酒	761	2.1
6 月	牛乳		牛乳						954	2.7
	えだまめフリッター(1~4年2こ、 5・6年・中学生・職3こ)	おきあみ			えだまめ	小麦粉	油			
	ブロッコリーのちゅうかあえ (あじつき)(ちゅうかドレッシング)	かにかまぼこ		ブロッコリー	もやし とうもろこし		ドレッシング			
7 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			630	2.1
	なまあげのちゅうかに	なまあげ ぶた肉		にんじん	たまねぎ 乾しいたけ えだまめ しょうが	砂糖 でん粉	油	しょうゆ 中華だし 食塩	750	2.8
	のりずあえ	ツナ	のり	ほうれんそう	キャベツ			しょうゆ 酢		
8 水	はるさめスープ			チンゲンサイ にんじん	もやし えのきだけ なかなぎ しょうが	はるさめ	油	食塩 しょうゆ 中華だし こしょう		
	ナポリタンスパゲッティ	ベーコン		ピーマン にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	スパゲッティ 砂糖	油	ケチャップ 中濃ソース 食塩 洋風だし こしょう	627	2.7
	ミニバターパン 牛乳		牛乳			パン			845	3.8
9 木	チキンナゲット(1~6年2こ、 中学生・職3こ)	とり肉				小麦粉 でん粉	油			
	ガーリックサラダ(あじつき)	ツナ		こまつな にんじん	キャベツ にんにく しょうが		油	しょうゆ みりん		
	いちご				いちご					
10 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			631	1.8
	やさしいたつりマーボーどうふ	どうふ ぶた肉 だいず みそ		にんじん	キャベツ たけのこ なかなぎ 乾しいたけ しょうが グリーンピース にんにく	砂糖 でん粉	油	トウバンジャン 酒 しょうゆ 中華だし	791	2.3
	にらまんじゅう(1~4年1こ、 5・6年・中学生・職2こ)	とり肉		にら	キャベツ たけのこ	でん粉				
11 土	もやしとこまつなのおひたし	かつおぶし		こまつな にんじん	もやし			しょうゆ		
	カレーうどん	ぶた肉		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	うどん	油	カレーウ しょうゆ 和風だし	619	2.7
	牛乳		牛乳						759	3.5
12 日	きびなごのかりかりフライ (1~4年2こ、5・6年・中学生・職3こ)	きびなご				でん粉 じゃがいも パン粉	油			
	はなやさいサラダ(あじつき) (やさしいドレッシング)			ブロッコリー 赤パプリカ	カリフラワー とうもろこし		ドレッシング			
	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			663	1.9
13 月	さわらのしおこうじづけ	さわら						塩こうじ	789	2.5
	だいのんのもの	ぎゅう肉 さつまあげ		にんじん	だいこん えだまめ しょうが	砂糖		酒 みりん しょうゆ 和風だし		
	ワンタンスープ	とり肉		ほうれんそう にんじん	もやし なかなぎ しょうが	ワンタン	油	食塩 しょうゆ 中華だし こしょう		
14 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			652	2.1
	とり肉のピリからソースがけ	とり肉 みそ			たまねぎ にんにく しょうが	砂糖 でん粉	油	コチュジャン しょうゆ	771	2.6
	もやしとこまつなのナムル(あじつき)			こまつな にんじん	もやし		ごま 油	しょうゆ 中華だし 食塩		
15 水	ちゅうかスープ	ぶた肉		チンゲンサイ にんじん	はくさい なかなぎ えのきだけ しょうが		油	食塩 しょうゆ 中華だし こしょう		
	ダイスチーズパン 牛乳		牛乳			パン			654	2.8
	ホキフライ	ホキ				小麦粉 パン粉	油		834	3.8
16 木	マカロニサラダ(チューブマヨネーズ)	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり	マカロニ	マヨネーズ	食塩 こしょう		
	コーンスープ		牛乳	にんじん バセリ	たまねぎ とうもろこし			コーンポタージュの素 コンソメ こしょう		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			601	2.0
17 金	しろごまつくね (1~6年2こ、中学生・職3こ)	とり肉 レバー			たまねぎ	パン粉 砂糖	ごま	しょうゆ	731	2.8
	こんにゃくのおかか	とり肉 かつおぶし		にんじん さやいんげん	こんにゃく たけのこ 乾しいたけ	砂糖	油	みりん しょうゆ 和風だし		
	ねぎとしょうがのスープ			にんじん チンゲンサイ	なかなぎ もやし しめじ しょうが	はるさめ	油	しょうゆ 中華だし 食塩 こしょう		
18 土	はちみつパン 牛乳		牛乳			パン			628	2.8
	オムレツ	鶏卵							838	3.9
	ビーフシチュー	ぎゅう肉		にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	じゃがいも	油	エスビニールソース しょうゆ 洋風だし		
19 日	キャベツとアスパラガスのソテー	ベーコン		アスパラガス にんじん	キャベツ		油	コンソメ 食塩 こしょう		
	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ			712	2.4
	ハンバーグのりんごソースがけ	とり肉 ぶた肉		トマト	たまねぎ にんにく りんご	砂糖		ウスターソース しょうゆ	866	3.1
20 月	はくさいのこんがあえ		塩昆布	にんじん	はくさい だいこん きゅうり					
	ごまみそしる	どうふ 油あげ みそ		にんじん 小まつな	れんげし 乾しいたけ げぼろ		ごま	だし煮干し かつお厚削り		
	みそラーメン	ぶた肉 みそ		にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ もやし なかなぎ とうもろこし	ちゅうかめん	油	デンメンジャン 中華だし しょうゆ こしょう	605	2.9
21 火	牛乳		牛乳						824	3.9
	あげきょうざ (1~6年2こ、中学生・職3こ)	とり肉 ぶた肉			キャベツ にんにく	小麦粉	油			
	とうふのちゅうかふうサラダ (あじつき)	とうふ		にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油	しょうゆ 酢		

※両面印刷となります。裏面もご覧ください。

日曜	献立名	おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		おもにエネルギーのものになる食品		調味料・その他	栄養価	
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)		エネルギー(kcal)	食塩相当量(g)
21 火	ごはん 牛乳		牛乳	2年 国語【れんこん】		ごはん			660	2.0
	さけのマヨチーズやき	さけ	チーズ			にんにく	マヨネーズ 油	酒 食塩 しょうゆ	792	2.7
	れんこんのきんぴら			にんじん	れんこん しらす	砂糖	ごま 油	酒 しょうゆ		
	さわわにわん	ぶた肉 どうふ		にんじん みつば	だいこん たまねぎ 新しいたけ じゃがいも			かつお節削り だし煮干し 酒 しょうゆ 食塩 みりん		
22 水	ソフトフランス(チョコクリーム) 牛乳		牛乳			パン チョコクリーム			667	3.0
	とり肉のバジルふうみやき	とり肉						こしょう しょうゆ 酒 バジル 食塩	824	4.0
	ミートパンネ	ぶた肉 だいず		トマト	たまねぎ マッシュルーム	マカロニ 砂糖	油	こしょう しょうゆ 酒 クチャップ 中華ソース		
	たまごスープ	ベーコン 鶏卵		にんじん	たまねぎ キャベツ えのきたけ	でん粉		洋風だし 食塩 こしょう コーンシメ しょうゆ 食塩 こしょう		
24 金	★とうにゅうプリン					とうにゅうプリン				
	ツェッペリンカレーライス	ぶた肉		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ りんご	ごはん じゃがいも 砂糖	油	カレー粉 洋風だし クスターソース クチャップ 食塩 しょうゆ フルーツチャップネ エスパニョールソース	726	1.8
	はっこうにゅう(マスカット)		はっこう乳						866	2.1
	フランクフルトのソー	フランクフルト		「カレーの街つちうら」メニュー		ツェッペリンカレーの日メニュー				
27 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			685	2.3
	さばのみそに	さば みそ				砂糖			839	2.8
	肉じゃが	ぎゅう肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ しらす	じゃがいも 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒		
	すましじる	どうふ	わかめ	にんじん みつば	たけのこ えのきたけ しょうが			かつお節削り 煮干し しょうゆ		
28 火	ミルクパン(ブルーベリージャム) 牛乳		牛乳			パン ジャム			590	2.6
	ぐだくさんオムレツ	鶏卵 ベーコン	チーズ		たまねぎ	じゃがいも			757	3.5
	マカロニのクリームに	とり肉	バター チーズ 生油	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	マカロニ		クリームシチューの素 こしょう ポテトソース コーンシメ 食塩 しょうゆ こしょう		
	ポトフ	ウインナー		にんじん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも				

※材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。
 ※この献立表には、微量の食品及び調味料は記載されていません。

★印のデザートの日にはスプーンを持ってきたください。プリンの容器・ふたの素材は紙です。

《産地について》

太字の「ごはん・ごぼう・だいこん・にんじん・みつば・れんこん」は、土浦市産です。
 きゅうり・こまつな・チンゲンサイ・にら・はくさい・ほうれんそう・もやしは、茨城県産を使用しています。
 ※産地は変更になる場合もあります

◎給食費の口座振替日は、原則食べた月の翌月末になっています。
 残高のご確認をお願いいたします。



● 今月のテーマ ●
 食べ物と健康

今月は食べ物と健康がテーマということで…
 大豆についてお伝えします！

なぜ節分の日には大豆をまくの？

今年の節分は…



五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気など目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追い払って福を呼び込んだそうです。節分の日には、ご家庭で豆まきをしたり、豆料理を食べたりしてみませんか？

大豆に含まれる主な栄養素

大豆は「畑の肉」といわれるほどたんぱく質が豊富で、その他にも脂質、ビタミン類、ミネラルを豊富に含んでいます。特にたんぱく質を構成するアミノ酸のうち、体内でつくることのできない必須アミノ酸のリジンも多く含んでいます。リジンは穀物には少なく、大豆や大豆製品に多いので、一緒に食べると栄養バランスがよくなります。和食の基本である「ごはん」と「みそ汁」の組み合わせは理にかなっているのです。

2月の美味しおDayメニュー

【献立名】具だくさんごまみそ汁

【材料 4人分】

しめじ 30g 煮干し(だし用) 8g
 乾椎茸スライス 4g かつお節厚削り 8g
 長ねぎ 20g みそ 大さじ 1・1/3
 豆腐 60g ねりごま(白) 1
 れんこん 80g 小さじ 1・1/3
 にんじん 40g いりごま(白) 2g

【作り方】

①煮干し、かつお節でだしをとっておく。
 ②みそとねりごまはだし汁であらかじめ溶いておく。
 ③乾椎茸は戻しておく。戻し汁も水の分量に入れて使用する。
 ④しめじ、豆腐、野菜類は適当な大きさに切って、だし汁で煮る。
 ⑤具材が煮えたら、②を加えて最後にいりごまを入れる。

～減塩ポイント～

具だくさんにすることで、汁の分量が減り減塩になります。乾椎茸の戻し汁やだし汁を使うことで、うまみ成分が増えて食塩が少なくてもおいしく食べられます。さらにねりごまを入れることで、みそを少なくしてもコクがUPし、味に深みがでます。

給食でも節分メニューが登場します！

〈献立〉

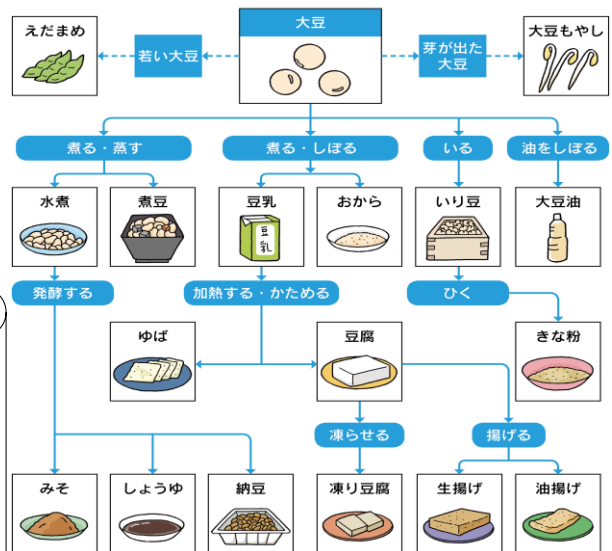
ごはん 牛乳
 いわしのかば焼き
 ひじきと大豆の炒り煮
 さつまいものみそ汁
 Aブロック…2月1日(水)
 Bブロック…2月2日(木)
 Cブロック…2月3日(金)

「節分」と「いわし」

節分の日には、豆まきの他に「いわし」の頭を「ひいらぎ」の枝に刺して、玄関にかざる風習があります。これは、鬼を家に入れないようにするためです。いわしは、焼くと臭いが強くなるので、焼きたいわしの頭の臭いで、鬼を近づけないようにしたそうです。そして、ヒラギの枝に刺すのは、ヒラギの葉の鋭いトゲで、鬼の目を刺し、鬼を追い払うと言われていました。

姿をかえる大豆

大豆は、加工されているいろいろな食品へと姿をかえています。



毎日の給食でも大豆・大豆製品を多く取り入れています！
 例えば…みそ汁・チリコンカン・マーボー豆腐・高野豆腐入り親子丼・豆乳シチューなどがあります。
 ご家庭でもぜひ大豆・大豆製品を食べてくださいね。