



令和6年 2月分 予定献立表

©土浦市

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・三小・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とになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		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 木	むぎごはん 牛乳		牛乳	節分メニュー		ごはん むぎ			小 734	2.6
	いわしのかぼやき	いわし			しょうが	砂糖 でん粉	油	しょうゆ 酒 みりん	中 884	3.3
	ひじきとだいずのいりに	だいず	ひじき	にんじん		こんにやく 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 えのきたけ はくさい	さつまいも		だし煮干し かつお厚削り		
2 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			586	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		コチュジャン しょうゆ	689	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		
	ちゅうかスープ	ぶた肉 とうふ		チンゲンサイ にんじん	はくさい ながねぎ えのきたけ しょうが		油	食塩 しょうゆ 中華だし こしょう		
5 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			624	1.7
	とりにくのねぎみそやき	とり肉 みそ			ながねぎ		マヨネーズ	食塩 こしょう 酒	743	2.4
	れんごんのきんぴら			にんじん	れんこん	しらたき 砂糖	ごま 油	酒 しょうゆ		
	さわにわん	ぶた肉 とうふ		にんじん	だいこん たまねぎ えのきたけ たけのこ			酒 しょうゆ 食塩 みりん かつお厚削り だし煮干し		
6 火	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	スパゲッティ 砂糖	油	ケチャップ 中濃ソース 洋風だし 食塩 こしょう	580	2.7
	ストロベリーロールパン 牛乳		牛乳			パン			771	3.5
	どうぶつザゲット(1・2年1組、3・4年2組、中学生・職3組)	とうふ 魚肉すりみ			たまねぎ	小麦粉	油			
	ガーリックサラダ(あじつき)	ツナ		こまつな にんじん	キャバツ にんにく しょうが		油	しょうゆ みりん		
7 水	ごはん(なっとう)	なっとう				ごはん			624	2.1
	牛乳		牛乳						729	2.8
	きりぼしだいごんのにつけ	ぶた肉 油あげ		にんじん	きりぼしだいごん 乾しいたけ	砂糖	油	酒 しょうゆ みりん 和風だし		
	ねぎとしょうがのスープ			にんじん	ながねぎ もやし はくさい 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		
8 木	けんちんうどん	ぶた肉 ちくわ 油あげ		にんじん	ごぼう だいこん しめじ ながねぎ	うどん さといも にんにく 砂糖		しょうゆ みりん 酒 食塩 だし煮干し かつお厚削り	654	2.9
	牛乳		牛乳						755	3.5
	ミルクドーナッツ					ミルクドーナッツ	油			
	たくあんとキャバツのあえもの			こまつな	たくあん キャバツ		ごま	みりん しょうゆ		
9 金	むぎごはん 牛乳		牛乳	スタディメニュー 3年 国語【だいこん】 「ゆうすげ村」より		ごはん むぎ			612	2.6
	あかうおのいちやぼし	あかうお							729	3.4
	だいごんのにももの	とり肉 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		
	ワンドンスープ	ぶた肉		こまつな にんじん	もやし ながねぎ しょうが	ワンドン	油	食塩 しょうゆ 中華だし こしょう		
13 火	コッパパン 牛乳		牛乳			パン			658	2.5
	ホキフライ	ホキ				パン粉 小麦粉	油		831	3.4
	マカロニサラダ(チューブマヨネーズ)	ハム		にんじん	キャバツ きゅうり	マカロニ	マヨネーズ	こしょう		
	ポークション	ぶた肉		にんじん トマト	にんにく たまねぎ	さつまいも	油	エスバニョールソース 食塩 こしょう 洋風だし		
14 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			605	2.1
	ボーグじゅうまい(1・2年2組、中学生・職3組)	ぶた肉			たまねぎ	小麦粉			735	2.6
	やさいたつぷりマーボーどうふ	とうふ ぶた肉 みそ		にんじん	キャバツ たけのこ 乾しいたけ しょうが ながねぎ にんにく もやし たまねぎ えのきたけ しょうが	砂糖 でん粉	油	ドゥパジヤン 酒 しょうゆ 中華だし		
	ほうれんそうともやしのスープ			ほうれんそう にんじん			油	食塩 しょうゆ 中華だし こしょう		
15 木	コッパパン 牛乳		牛乳	日本一のれんこんを使用したメニュー		パン			640	3.1
	ポークロッケ	ぶた肉		にんじん	ブロッコリー	じゃがいも 小麦粉	油		852	4.3
	れんこんのバジルソースいため	ぶた肉		にんじん	パセリ	たまねぎ とうもろこし		バジルソース 食塩 こしょう		
	コンスープ	ベーコン	牛乳	にんじん	パセリ	たまねぎ とうもろこし		コーンポタージュの素 コソメ しょうゆ		
16 金	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 ウスターソース ケチャップ しょうゆ フルーツチャツネ ハヤシルウ	799	1.9
	牛乳		牛乳	「カレーの街つうら」メニュー ツェッペリンカレーの日メニュー					939	2.3
	フランクフルトのソテー	フランクフルト		ブロッコリー	れんこん	じゃがいも	油	こしょう		
	トッピングやさい(ブロッコリー、じゃがいも、れんこんチップ)									
19 月	とんこつラーメン	ぶた肉		にんじん にら	もやし はくさい たまねぎ とうもろこし	ちゅうかめん	油	とんこつラーメンの素 中華だし 食塩 こしょう	559	2.9
	はっこう乳(ストロベリー)		はっこう乳						833	3.8
	はるまき			にんじん にら	キャバツ たまねぎ たけのこ にんにく	はるさめ 小麦粉	油			
	どうぶとどりぼしだいごんのサラダ(あじつき)	とうふ	わかめ	にんじん	きりぼしだいごん	砂糖	油	しょうゆ 酢		
20 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			631	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	751	2.8
	のりずちゅうかあえ	ツナ	のり	ほうれんそう	キャバツ		油	しょうゆ 酢		
	はるさめスープ			チンゲンサイ にんじん	もやし えのきたけ ながねぎ しょうが	はるさめ	油	食塩 しょうゆ 中華だし こしょう		
21 水	コッパパン 牛乳		牛乳			パン			519	2.4
	オムレツ	鶏卵				砂糖			665	3.3
	マカロニのクリームに	とり肉	チーズ 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	マカロニ	油	クリームシチューの素 食塩 ホイットソース コソメ しょうゆ		
	ミネストローネ	ベーコン だいず		にんじん トマト	キャバツ たまねぎ にんにく	おしむぎ		コンソメ 食塩 こしょう		
22 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			659	2.0
	ハンバーグリンドソースがけ	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	785	2.6
	はくさいのこんがあえ		塩昆布	こまつな にんじん	はくさい だいこん	美味しくDayメニュー				
	ぐだくさんごみそしる	とうふ 油あげ みそ		にんじん チンゲンサイ	しめじ れんこん ごぼう		ごま	だし煮干し かつお厚削り		

※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とになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		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)
26 月	ごはん 牛乳	牛乳				ごはん			692	2.4
	さばのスパイスソテー	さば	スタディメニュー	6年 社会【肉じゃが】 「世界の中の日本」より	にんじん	パン粉	マヨネーズ	ハーブ塩こうじ	832	3.1
	肉じゃが	ぶた肉			たまねぎ	じゃがいも しらす 砂糖	油	しょうゆ みりん 酒		
	すましじる	とうふ	わかめ	にんじん	ながねぎ えのきたけ しょうが			食塩 しょうゆ かつお厚削り だし煮干し		
27 火	こめ粉パン 牛乳	牛乳				こめ粉パン			668	2.4
	クリスマスチキン	とり肉	米粉パンの日メニュー			小麦粉 コーンフレーク	油	食塩 こしょう しょうゆ 塩、カレー粉	806	3.0
	イタリデンサラダ(あじつき) (イタリデンドレッシング)			にんじん ブロッコリー	キャベツ		ドレッシング			
	かぼちゃのシチュー	ぶた肉	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ とうもろこし	小麦粉	油 バター	コンソメ 食塩 こしょう		
28 水	おやこどん (ごはん、おやこどんのく)	とり肉 こうやとうふ 鶏卵		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	716	2.0
	牛乳	牛乳							886	2.5
	コーンフライ				とうもろこし たまねぎ	じゃがいも パン粉	油			
	ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	酒 みりん しょうゆ 和風だし		
29 木	ちゃんぽんうどん	ぶた肉		にんじん こまつな	キャベツ もやし ながねぎ にんにく、しょうが	うどん でん粉		食塩 しょうゆ チキンボンズープの素 中華だし	539	2.5
	牛乳	牛乳							662	3.2
	きびなごのかりかりフライ (1〜4年2〜5年〜中学生、職3こ) はなやさいサラダ(あじつき) (やさしいドレッシング)	きびなご		ブロッコリー 赤パプリカ	カリフラワー とうもろこし	じゃがいも	油			
							ドレッシング			

※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。

今月の栄養価平均値

栄養素 単位	エネルギー kcal	たんぱく質 g	%	脂質 g	%	カルシウム mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
小学生 平均値	637	25.5	16	20.1	28	338	2.4	4.7
児童(8〜9歳) 学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー全体の 13%〜20%		摂取エネルギー全体の 20%〜30%		350	2未満	4.5以上
中学生 平均値	783	30.7	16	24.1	28	371	3.1	6.1
生徒(12〜14歳) 学校給食摂取基準	830	摂取エネルギー全体の 13%〜20%		摂取エネルギー全体の 20%〜30%		450	2.5未満	7以上

「産地について」

大字の「ごはん・れんこん・にんじん・ごぼう・ながねぎ・だいこん」は、土浦市産です。
チンゲンサイ、にら、はくさい、さつまいもは、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



- 今月のテーマ ●
食べ物と健康

2月4日の立春を過ぎると暦の上では春になりますが、まだまだ寒い日が続くそうです。風邪をひきやすいこの時期には、運動・睡眠・休養などの基本的な生活習慣や栄養バランスの良い食事など、普段の生活の中で免疫力を高めておくことが大切です。家庭でも意識して取り組んでいきましょう。

ならべかえクイズ

言葉のならべかえクイズです。ヒントを見て順番にならべると、食事や生活に関係する言葉になります。最初はヒントを見ないで考えてみましょう。

①

ネコ サイ キリン シマウマ ソウ ネズミ パンダ

お ね は は や き や

→

②

キリン リクガメ ライオン ソウ チーター ヒト ネコ

よ ん す い ば え ら う

→

③

モヤシ ニンジン オクラ ダイコン ゴボウ トウモロコシ ダイズ ナス

ど ら ん べ た た う う

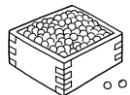
→

ヒント①
背の高い順に
ならべよう!

ヒント②
足のはやい順に
ならべよう!

ヒント③
長〜い順に
ならべよう!

基本的な生活習慣に関する言葉が入ります。これらを実践できれば、健康的な生活を送ることができますよ。



(運動) ①はやくねはやくおき (早寝早起き) ②えいようばらんす (栄養バランス) ③たべたらうんどう (食べたら運動)

2月の旬の食べ物

栄養価の高い旬の食材を食べて、寒い冬を乗り越えましょう。



大豆のすごいパワー!

大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病予防によいとわれています。

