

2025年2月給食予定献立表<18回>

牛久市立中根小学校

※都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承ください。

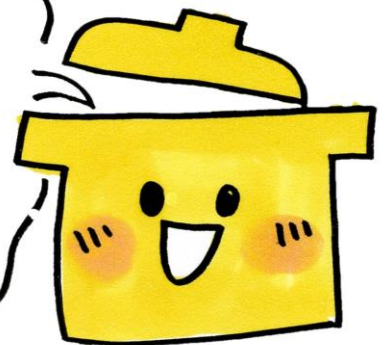
日にち 曜日	献立名	材 料 名				エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)
		血や肉になる食品	体の調子を整える食品	力や熱になる食品	主な調味料	
3月	ごはん 手まきのり 牛乳	のり 牛乳		ごはん		691
	のりしおポテト&まめ	青のり だいず		じゃがいも 油	しお	
	チキンサラダ	とり肉	たまねぎ キャベツ えだまめ	ドレッシング	こしょう	1.9
	みそけんちん	ぶた肉 とうふ	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ	さつまいも こんにやく 油	みそ みりん だし	
《節分献立》 今日立春、今日から春になります。給食委員会の放送を聴きましょう。						
4火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		712
	ぶたにくとれんこんのみそいため	ぶた肉	しょうが たまねぎ れんこん	油 さとう デンプン	さけ だし みりん みそ	
	わかめとちくわのあえもの	わかめ ちくわ	にんじん きゅうり とうもろこし	さとう	しょうゆ す	2.3
	きりたんぼじる	とり肉 あつあげ	しょうが ごぼう だいこん はくさい せり	こめ しらたき 油	しょうゆ しお がらスープ	
《スタディメニュー：あなのやくわり》 2年生の国語から、穴のある食べものを使った献立です。れんこん・ちくわ・きりたんぼですが、役割は何でしょう？						
5水	手づくりチョコチップぼうしパン 牛乳	牛乳		パン 小麦こ さとう バター チョコレート		536
	イタリアンサラダ	ハム	キャベツ パプリカ ブロッコリー	ドレッシング		
	トマトクリームシチュー	とり肉 いんげんまめ とうにゅう	にんにく エリンギ たまねぎ えだまめ トマト	油 じゃがいも	ルウ コンソメ しお こしょう	1.9
本日の主食は、中根小の給食室で焼き上げたぼうしパンです。初めてチョコチップをのせました。新メニューのシチューと一緒によく味わって食べましょう。						
6木	わかめごはん ぶどうジュース	わかめ	ぶどう	ごはん	しお	563
	あげぎょうざ(2こ)	ぶた肉	キャベツ	こめこ デンプン 油		
	りっちゃんの元気サラダ	こんぶ ハム かつおぶし	キャベツ ブロッコリー にんじん とうもろこし	さとう 油	しょうゆ す しお こしょう	3.0
	たまごスープ	たまご とり肉	しょうが きくらげ こまつな トマト 長ねぎ	油 デンプン	がらスープ 中かだし しょうゆ	
《給食委員会献立》 5年5組さんが考えた「みんながおいしく食べられる」給食です。残さず食べて、元気にすごしましょう。						
7金	むぎごはん 牛乳	牛乳		ごはん 麦		621
	しせんどうふ	とうふ ぶた肉	にんじん 白菜 たけのこ 干しいたけ 長ねぎ しょうが にんにく	さとう 油 デンプン	しょうゆ トウバンジャン みりん	
	ちゅうかサラダ	わかめ とり肉	にんじん もやし こまつな	さとう 油	しょうゆ す しお	1.7
	いよかん		いよかん			
本日の主菜の四川豆腐(しせんどうふ)は、豆腐と野菜をしょうゆ味で仕上げた中華風のおかずです。マーボ豆腐とどう違うか口の中で確かめてみよう。						
10月	牛久こむぎのとりしおにこみうどん 牛乳	とり肉 油あげ 牛乳	しめじ にんじん キャベツ こまつな 長ねぎ しょうが	うどん 油	中かだし しお しょうゆ	500
	だいずと松葉(まつば)いも	だいず		さつまいも 油 はちみつ ごま	しょうゆ みりん	
	ひじきとチーズのサラダ	ひじき チーズ	もやし パプリカ えだまめ とうもろこし	ドレッシング 油 さとう	しょうゆ	2.2
松葉いもとは、さつまいもを松の葉のように細く切ったものを油で揚げた料理です。かみごたえがあるので、よくかんで食べてください。						
12水	ごはん 牛乳 コーヒーシロップ	牛乳		ごはん さとう		710
	カブサふうチキン	とり肉	しょうが にんにく レモン トマト たまねぎ	油	ソース ケチャップ しょうゆ チリパウダー	
	こめこマカロニサラダ		キャベツ にんじん きゅうり	こめこマカロニ ドレッシング	しお こしょう	2.0
	レンズ豆とやさいスープ	ベーコン レンズマメ だいず	たまねぎ ブロッコリー ほうれん草	じゃがいも 油	ブイオン しお しょうゆ こしょう	
《世界食べものの旅：サウジアラビア》 サウジアラビア王国は、日本の約6倍の広さがあり、王様がいます。給食委員会の放送を聴きましょう。						
13木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		624
	いかのかりんあげ	いか だいず		デンプン さとう 油	しょうゆ みりん	
	のりすあえ	ツナ のり	こまつな キャベツ にんじん もやし	さとう	す しょうゆ	2.0
	だぶじる	とり肉 とうふ	しょうが ごぼう だいこん 長ねぎ	こんにやく さといも 油	だし しょうゆ みりん しお	
《日本味めぐり：佐賀県》 佐賀県は、九州の北側にある県です。イカやノリが有名です。給食委員会の放送を聴きましょう。						
14金	むぎごはん 牛乳	牛乳		ごはん 麦		724
	ミートライスのご	ぶた肉 牛肉 こうやどうふ	にんにく たまねぎ にんじん れんこん	油	ケチャップ ソース オレガノ	
	カラフルポテト		にんじん えだまめ とうもろこし パセリ	じゃがいも	しお こしょう	1.6
	♡フルーツポンチ♡		みかん パインアップル もも りんご	さとう		
今日はバレンタインデーです。中根小の給食室からも気持ちをこめて料理をとどけます。今日もおいしく食べて、元気に大きくなりますように！						

USHIKU野菜オーケストラは、牛久市でたくさん作られている野菜が集まった楽団です。朝ごはんのおかずにするのがおすすめです。旬のメンバーをサラダやスープにして、体をあたためて、1日を元気にすごしましょう！



今月のおすすめ朝ごはん！

- 豚肉+野菜+卵とじのめん
- ブロッコリーのコンソメオリーブ油ソテー
- バナナほうれん草スムージー



今月は、長ねぎのフルーツ奏者：ネギートです。牛久市では、一年中長ねぎが作られており、学校給食の長ねぎは、ほぼ100%牛久市産です。主役になる料理は少ないですが、汁物の薬味や鍋の具材には欠かせません。体があたたまる食べものなので、今の時期におすすめです。朝食にネギートたっぷりみそ汁、いかがでしょう。

2025年2月給食予定献立表<18回>

牛久市立中根小学校

※都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承ください。

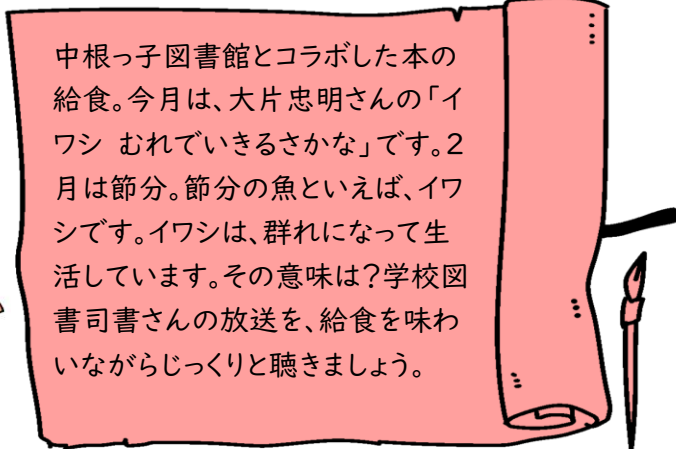
日にち 曜日	献立名	材 料 名				エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)
		血や肉になる食品	体の調子を整える食品	力や熱になる食品	主な調味料	
17 月	あんかけうどん(ソフトめん) 牛乳	ぶた肉 牛乳	しょうが 大根 たまねぎ 白菜 小松菜 長ねぎ 干しいたけ	うどん 油 さとう デンプン	しょうゆ みりん だし	579
	いわしかりかりフライ	いわし		こめこ じゃがいも 油		
	にんじんシリシリ	とり肉 たまご	にんじん	油	しょうゆ しお こしょう	2.2
<p>《もぐもぐお話タイム給食》 おおかただあきさん作「イワシ むれていきるさかな」の献立です。イワシが生きる工夫を聴きましょう。</p>						
18 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		699
	ネギートたっぷりやきとり	とり肉	長ねぎ たまねぎ しょうが	油 さとう でんぷん	しょうゆ さけ みりん	
	はりはりづけ		ゆでぼしだいこん はくさい にんじん	ごま 油 さとう	しょうゆ す	1.9
	にくじゃが	ぶた肉 油あげ	にんじん たまねぎ こまつな	じゃがいも しらあтаки 油 さとう	しょうゆ みりん さけ だし	
<p>《USHIKU野菜オーケストラ献立》 今月は、長ねぎのフルート奏者：ネギートをたくさん使ったおかずです。牛久市では長ねぎを一年中育てています。</p>						
19 水	バターロール 牛乳	牛乳		パン		704
	スコップコロック	牛肉 ぶた肉 チーズ	たまねぎ にんじん	じゃがいも 油 パンこ	コンソメ しお こしょう ソース	
	ようふうおでん	とり肉 ウインナー ちくわ うずら卵	ブロッコリー たまねぎ キャベツ	さつまいも	コンソメ しお こしょう しょうゆ	2.4
	はっさく		はっさく			
<p>スコップコロックとは、大きな器にコロックの材料を入れて焼き上げます。大きなスプーンなどですくって取り分ける料理です。上手に分けるポイントは、8×4？！</p>						
20 木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		565
	たらのバジルソテー	タラ	たまねぎ		バジルオイル	
	ごまコーンサラダ		とうもろこし キャベツ ブロッコリー にんじん	ドレッシング		1.9
	しおこうじスープ	ベーコン	だいこん たまねぎ はくさい えのきたけ しょうが	油	しおこうじ ブイヨン こしょう	
<p>《いばらき美味しおDay給食》 毎月20日は、食塩の量を意識した献立です。うす味でもおいしい料理を食べて、生活習慣病を予防しましょう。</p>						
21 金	むぎごはん 牛乳	牛乳		ごはん 麦		678
	にくそぼろ	とり肉 ぶた肉 とうふ	にんじん グリンピース たまねぎ しょうが	デンプン 油	しょうゆ みりん だし	
	たまごそぼろ	たまご		さとう	しお しょうゆ	1.8
	だいこんとツナのにももの	ツナ	だいこん にんじん えだまめ	さとう	さけ みりん しょうゆ だし	
<p>《スタディメニュー：ゆうすげむらの小さな旅館》 3年生の国語のおはなしです。ウサギのみづきさんの大根と牛久の大根、どちらがおいしいでしょう？</p>						
25 火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		653
	チキンチキンごぼう	とり肉	しょうが ごぼう えだまめ	さとう 油 デンプン	しょうゆ みりん	
	しおこんぶあえ	こんぶ	はくさい もやし にんじん	油	しお	1.9
	まいたけとねぎのしょうがスープ	ぶた肉 とうふ	キャベツ ごぼう しょうが まいたけ 長ねぎ		だし しお しょうゆ こしょう	
<p>《二十四節気七十二候献立》 春にむかう、花粉が飛び始める、寒さ残る、そんな今の季節におすすめの献立です。主菜は、山口県で人気のおかずです。</p>						
26 水	ドッグパン 牛乳	牛乳		パン		556
	たこナゲット(2こ)	たこ いか たちうお		パンこ 油		
	たまごサラダ	たまご	たまねぎ きゅうり	ドレッシング	しお こしょう	2.7
	ミートボールスープ	ぶた肉 とり肉 大豆 いんげん豆	たまねぎ みずな にんじん	はるさめ	ブイヨン しょうゆ しお こしょう	
<p>今日は卵サンドにして食べましょう。サンドイッチはおいしいですが、栄養量が足りないので、豆や野菜たっぷりのスープと一緒にどうぞ！</p>						
27 木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		688
	パパ・カレー(バナナ入りビーフカレー)	ぶた肉 いんげん豆	しょうが にんにく たまねぎ にんじん バナナ	油 じゃがいも	ルウ ケチャップ ソース	
	むしやさい		もやし にんじん れんこん こまつな	油 さとう	しょうゆ だし す しお	1.9
	いちごヨーグルト	ヨーグルト	いちご	さとう		
<p>本日のカレーは、パパ・カレーという絵本からレシピをおこしました。ポイントは何か、本を読んでみましょう。中根小学校の図書館にもあるかな？</p>						
28 金	むぎごはん 牛乳	牛乳		ごはん 麦		628
	ワカサギキムチなんばん(2こ)	ワカサギ	たまねぎ ピーマン	小麦こ 油 さとう	す しょうゆ キムチのもと	
	にくやさしいため	ぶた肉	にんじん たまねぎ キャベツ いら	油	中かだし しょうゆ しお こしょう	2.2
	みだくさんなめこみそしる	あつあげ	なめこ はくさい だいこん にんじん 長ねぎ		赤みそ 白みそ いらだし	
<p>《かみかみ献立》 毎月8のつく日は、よくかんで食べることを目標にした献立です。今日もよくかんで食べましょう。</p>						



茨城県が、生活習慣病予防のために毎月20日を減塩の日 = 「いばらき美味しおDay」と決めました。牛久市の学校給食でも、毎月20日に減塩を意識した献立を提供します。子どもの頃から、うす味に慣れて食塩の取りすぎによる生活習慣病を予防しましょう。

今月の美味しお給食は、バジルの香り、ごまのコク、塩こうじのうまみでおいしく減塩がテーマです。バジルなどのハーブで香りをよくしたり、くさみを消したりすることで、調味料の量を控えてもおいしく食べられます。食材にあったハーブの使い方を知って、上手に使えるといいですね。

エネルギー基準量:650kcal	今月の平均エネルギー量	635
食塩基準量:2.0g	今月の平均食塩量	2.1



中根っ子図書館とコラボした本の給食。今月は、大片忠明さんの「イワシ むれていきるさかな」です。2月は節分。節分の魚といえば、イワシです。イワシは、群れになって生活しています。その意味は？学校図書司書さんの放送を、給食を味わいながらじっくりと聴きましょう。

「二十四節気七十二候献立」

で体と心をととのえる！

季節のうつり変わりに合わせ、旬の食べものを食べて体の中から元気になる給食です。

今月は、花粉が飛び始める季節におすすめの献立です。ごぼうやまいたけ、かぼちゃ、青しそ、春野菜がよいそうです。

毎月テーマが変わります。お楽しみに！



いつもの料理に豆をプラス！

豆は、いろいろな料理に合うため、気軽に取り入れてみませんか。

