

令和8年 2月 学校給食予定献立表

神栖市立第一学校給食共同調理場 (☎0299-92-2030)

日 (曜) (日)	献立名 カミスココくん ©神栖市	主な材料と食品分類						調味料他	
		おもに体をつくる(あか)		おもに体の調子を整える(みどり)		おもにエネルギーになる(きいろ)			
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂種実類		
2 (月)	ごはん、牛乳 さわらのたつたあげ じゃがいものカレーそぼろに かぶのみそしる		牛乳			ごはん			
3 (火)	☆節分メニュー☆ ごはん(てまきのり)、牛乳 ウインナー(幼1小中2) ツナサラダ けんちんじる てまきようチーズ (小中)ふくまめ (ようちえん)せつぶんプリン	牛乳、のり ふた肉 まぐろみすに とうふ、とり肉 チーズ だいす とう乳	牛乳、のり ふた肉 まぐろみすに とうふ、とり肉 チーズ だいす とう乳		ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ さといも さとう あぶら	ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ さといも さとう あぶら		しょうゆ、酒 カレーこ、しょうゆ 和風だし	
4 (水)	ごはん、牛乳 にくまんじゅう(幼1小中2) ピピンバ わかめスープ	牛乳 ふた肉、とり肉 ふた肉 なると	牛乳 玉ねぎ、キャベツ、きゅうり ほうれん草、にんじん わかめ	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり もやし にんじん	玉ねぎ さとう えのき、玉ねぎ	ごはん あぶら ごまあぶら、ごま さとう		しょうゆ 焼肉のタレ しょうゆ、中華だし 塩ラーメンスープの素 コショウ	
5 (木)	ごはん、牛乳 コロッケ もやしとちりめんじゃこのあえもの すきやきに		牛乳 ふた肉 ちりめんじゃこ ふた肉、とうふ		玉ねぎ もやし にんじん	ごはん あぶら さとう		しょうゆ、こしょう しょうゆ、和風だし 酒	
6 (金)	☆世界の料理~イタリア~☆ ミルクパン、牛乳 チキンカツレツ ロマネスクとパブリカのサラダ ミネストローネ パンナコッタ	牛乳 とり肉 あかバブリカ トマト みかん	牛乳 パンこ、こむぎこ ロマネスク 玉ねぎ、キャベツ さとう	ミルクパン あぶら イタリアンドレッシング マカロニ、じゃがいも さとう					
9 (月)	ごはん、のむヨーグルト ぶりのふゆがすみやき ピーマンのしおこんぶあえ まごわやさしいみそしる (ようちえんのみ)チョコウエハース		のむヨーグルト ぶり しおこんぶ わかめ にんじん		ごはん さとう ごまあぶら じゅうじ さとう				
10 (火)	うどん、牛乳 にくうどんじる やさいかきあげ だいこんとツナのサラダ	牛乳 ふた肉、さつまあげ にんじん、こまつな	牛乳 玉ねぎ、えのき	うどん さとう ごまあぶら				かつおぶし、しょうゆ みりん、がらスープ	
12 (木)	ごはん、牛乳 さばのみそに きりぼしだいこんのキムチいため しらたまだんごじる	牛乳 さば、みそ チンゲンサイ にんじん、ほうれん草	牛乳 さとう きりぼしだいこん 長ねぎ、だいこん	ごはん さとう ごま ごまあぶら しらたま				しょうゆ しょうゆ、みりん 和風だし	
13 (金)	※ようちえんはおべんとう ☆バレンタインメニュー☆ はちみつパン、牛乳 ハートがたハンバーグデミグラスソース シーザーサラダ(ドレッシング)(クルトン) マカロニスープ ガトーショコラ	牛乳 とり肉、ふた肉 トマト にんじん にんじん トマト	牛乳 りんご、玉ねぎ トマト キャベツ 玉ねぎ きりぼしだいこん さとう	はちみつパン あぶら シーザードレッシング マカロニ さとう、こめこ				デミグラスソース 赤ワイン、ケチャップ ソース、しょうゆ がらスープ、コンソメ こしょう ココア、カカオ	
16 (月)	☆受験応援メニュー☆ ごはん、牛乳 とんかつ(ソース) れんこんサラダ さといものみそしる いよかん	牛乳 ふた肉、だいす ちくわ とり肉、みそ にんじん	牛乳 さとう、パンこ れんこん、きゅうり こまつな いよかん	ごはん あぶら ごまあぶら さとう					
17 (火)	ちゅうかメン、牛乳 みそラーメンスープ チーズかまぼこ ほうれん草とハムのサラダ	牛乳 ふた肉、みそ チーズ ハム	牛乳 にんじん にんじん ほうれん草	ちゅうかメン さとう、パンこ ごまあぶら さとう				みそラーメンスープの素 中華だし、がらスープ	
18 (水)	むぎわかめごはん(わかめごはんのもと)、牛乳 いわしピーマンポール(幼小2中3)(ソース) プロッコリーのごまあえ がんもどきとだいこんのにもの	牛乳 わかめごはんのもと いわし、あじ、たまご プロッコリー にんじん にんじん	牛乳 玉ねぎ、れんこん パンこ、さとう さとう だいこん にんじん にんじん	むぎごはん あぶら ごま さとう				しょうゆ、ソース しょうゆ しょうゆ、和風だし みりん	
19 (木)	ごはん、牛乳 ローズポークぎょうざ(小2中3) なのはなごまあえ ピリからたまごスープ	牛乳 ふた肉 ハム ふた肉、卵、とうふ	牛乳 にら なのはな ほうれん草 にんじん	ごはん あぶら、ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ さとう				しょうゆ、こしょう しょうゆ 中華だし、しょうゆ チコシャン	

日 曜 日	献立名 カミスココくん	主な材料と食品分類						調味料他	
		おもに体をつくる(あか)		おもに体の調子を整える(みどり)		おもにエネルギーになる(きいろ)			
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂種実類		
20 (金)	コッペパン、牛乳 ソーセージ アスパラとコーンのサラダ チキンクリームシチュー		牛乳 ぶた肉			コッペパン でんぶん、さとう あぶら 玉ねぎドレッシング			
24 (火)	ソフトメン、牛乳 ミートソース ほうれん草グラタン ゼリーいりフルーツあえ		牛乳 ぶた肉、だいす	スキムミルク、乳清粉 生クリーム、粉チーズ 牛乳 にんじん ブロッコリー	アスパラガス とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム	ソフトメン 玉ねぎ、しょうが にんにく マカロニ、こむぎこ バインアップル りんご、もも いちご じゃがいも、さとう バター		ベシャメルソース クリームポタージュの素 シチューの素、コンソメ	
25 (水)	むぎこはん、牛乳 あつやきたまご ごぼうサラダ チキンカレー		牛乳 たまご			むぎこはん さとう、でんぶん あぶら ノンエッグマヨネーズ		酢、しょうゆ	
26 (木)	ごはん、牛乳 はるまき チンジャオロースー めかぶのちゅうかスープ		牛乳 とり肉	牛乳、スキムミルク 乳清粉、生クリーム にんじん	にんじん ピーマン	ごはん 玉ねぎ、キャベツ もやし、たけのこ たけのこ 玉ねぎ、りんご		カレールワ、ソース ケチャップ	
27 (金)	ごはん、牛乳 たらのいそべフライ にくじゃが ふゆやさいのみそしる (ようちえんのみ)ヨーグルト		牛乳 あおさ			ごはん パンこ、こむぎこ さとう 玉ねぎ、こんにゃく グリンピース		しょうゆ、みりん 和風だし 和風だし	

月	栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
幼稚園	平均栄養量	489	19.4	16.4	262	3.1	160	0.43	0.39	22	1.7
小学生	平均栄養量	656	25.7	22.0	352	3.4	219	0.61	0.55	30	2.5
中学生	平均栄養量	828	31.4	25.6	387	4.2	251	0.79	0.61	36	3.0

2月3日は「節分」、2月4日は「立春」です。暦の上ではもう春ですが、もうしばらく寒い日が続きます。体調を崩さないように手洗い・うがいを徹底し、バランスのよい食事と睡眠をしっかりとるように心がけ、元気に過ごしましょう。

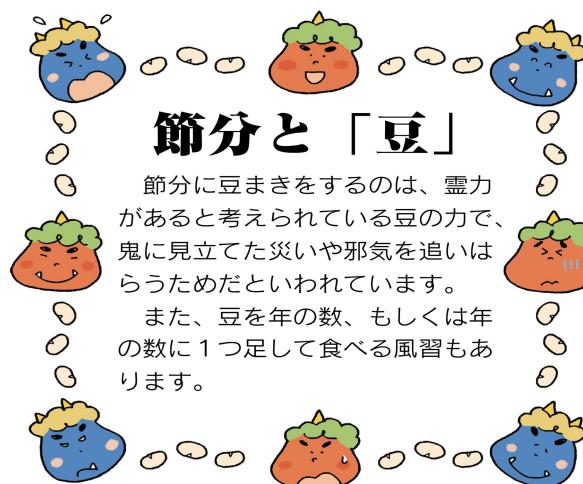
2月は、生活習慣病予防月間です。生活習慣病とは、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が発症・進行に起因する病気で、がん、心疾患、脳血管疾患などの病気があります。予防のためには、規則正しい1日3食の食習慣が重要です。具体的には、食塩摂取を控える、食物繊維を十分に摂取する、甘いものをとりすぎない等が挙げられます。ゆっくりよくかんで食べることや朝食をぬかないようにするなどできることから意識できるといいですね。

今年はかぜを ひきま宣言!

かぜ予防のポイント



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。



節分と「豆」

節分に豆まきをするのは、靈力があると考えられている豆の力で、鬼に見立てた災いや邪気を追いはらうためだといわれています。

また、豆を年の数、もしくは年の数に1つ足して食べる風習もあります。

メタボリックシンドローム

metabolic syndrome

おなかの中の腸の周りなどに脂肪がたまないぞう、しょくなかひ満たんの内臓脂肪型肥満で、なつかつ高血糖や高血圧、脂質異常が2項目以上ある状態のこと。糖尿病などの生活習慣病や心臓病、脳の病気になりやすいといわれています。

糖分をとりすぎると

肥満を招く恐れがあり、糖尿病や脂肪肝などにも注意が必要です。むし歯の原因になります。



脂質をとりすぎると

肥満になりやすいけれど、脂質異常症や脂肪肝、また、将来、大腸がんなどになる危険が高まります。



塩分をとりすぎると

高血圧症の原因になります。ほかにも胃がんや脳の血管や心臓の病気などを引き起こしやすくなります。



世界の料理へイタリア

イタリアは、南ヨーロッパにあります。地中海に突き出した長靴型のイタリア半島と、地中海に浮かぶ2つの大きな島になります。2月6日～22日はイタリアミラノ・コルティナダンペツォオリンピックが開催されます。

イタリアはたくさん小さな都市国家が統一された国なので、各地方によって育んできた文化や習慣が色濃く残っています。給食では、チキンカツレツとイタリアが原産のロマネスコを使ったサラダ、イタリア発祥のミネストローネとパンナコッタを用意しました。

※ 物資及び安全管理、衛生管理の都合により多少の変更がある場合もありますので、ご了承願います。

※ めんは、同一工場内で、そばを含む製品を製造しています。

※ わかめなどの海藻類、しらすなどの小魚類は、えび・かにに混ざる漁法でとられています。そのため混ざることがあります。また、魚種によっては、えび・かにを捕食している場合もあります。

※ 幼稚園教諭の個数付の主菜は、小学校と同量です。

※ 小学校教諭の個数付の主菜は、中学校と同量です。