

令和8年 2月 学校給食予定献立表

神栖市立第二学校給食共同調理場 (☎0479-21-5320)

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		
(月)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	さわらのたつあげ	さわら				でんぶん	あぶら	しょうゆ、酒	
	じゃがいものカレーそぼろに	ふた肉		にんじん グリーンピース		じゃがいも、さとう でんぶん	あぶら	しょうゆ、カレー	
	かぶのみそしる	とうふ、みそ		にんじん ちんげんさい	かぶ、はくさい 長ねぎ			わふうだし	
☆節分献立☆									
(火)	ごはん(てまきのり) 牛乳		牛乳、のり			ごはん			
	てまきようウインナー(幼1小中2)	ふた肉				さとう			
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ、きゅうり		ノンエッグマヨネーズ		
	けんちんじる	とり肉、とうふ		にんじん	だいこん、ごぼう	さといも		しょうゆ、みりん わふうだし	
てまきチーズ									
(水)	ふくまめ(小中のみ)	だいす							
	せつぶんプリン(ようちえんのみ)	とうにゅう				さとう			
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	にらまんじゅう(幼1小中2)	とり肉、ふた肉		にら	たけのこ、キャベツ	さとう、でんぶん ごあぎこ、もちこ	ラード、あぶら	しょうゆ、コチュジャン	
ピピンバ									
(木)	わかめスープ	なると	わかめ	にんじん	えのきだけ、玉ねぎ			やき肉のたれ	
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	とうにゅうクリームコロッケ	とうにゅう、ゼラチン			玉ねぎ、とうもろこし	パンこ、さとう でんぶん、ごあぎこ	あぶら ショートニング		
	もやしとちりめんじゃこのあえもの	ちりめんじゃこ		にんじん	もやし			しょうゆ、わふうだし	
すきやきに									
(金)	ちゅうかメン 牛乳		牛乳			ちゅうかメン			
	チーズかまぼこ	たら	チーズ			でんぶん、さとう	ラード		
	ほうれんそうとハムのサラダ(ドレッシング)	ハム		ほうれんそう	もやし		しおちゅうかドレッシング		
	みそラーメンスープ	ふた肉、みそ		にんじん	キャベツ、もやし 玉ねぎ、とうもろこし			みそラーメンスープのもの	
☆世界の料理～イタリア～☆									
(火)	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			
	チキンカツレツ	とり肉、だいすこ				パンこ、ごあぎこ でんぶん	あぶら		
	ロマネスクとパブリカのサラダ			赤パブリカ	ロマネスク とうもろこし		イタリアンドレッシング		
	ミニストローネ	ベーコン、だいす		トマト	玉ねぎ、キャベツ	マカロニ、じゃがいも		コンソメトマトスープ	
パンナコッタ									
(木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	さばのみそに	さば、みそ				さとう		しょうゆ、みりん	
	きりぼしだいこんのキムチいため	ふた肉		ちんげんさい	きりぼしだいこん キムチ		ごま、ごまあぶら	しょうゆ	
	しらたまだんごじる	とり肉、あぶらあげ		にんじん、こまつな	長ねぎ、だいこん	しらたま		しょうゆ、みりん わふうだし	
がんもどきとだいこんのもの									
※ようちえんおべんとう									
☆バレンタイン献立☆									
(金)	ソフトメン 牛乳		牛乳			ソフトメン			
	hardtがたハンバーグ	とり肉、ふた肉		トマト	玉ねぎ、にんにく しょうが	さとう、でんぶん	ラード	しょうゆ	
	シーサーサラダ(クルトン ドレッシング)	ハム		にんじん	キャベツ	クルトン	シーザードレッシング		
	ミートソース	ふた肉、だいす		にんじん、トマト	玉ねぎ、しょうが にんにく	さとう、でんぶん		ケチャップ、コンソメソース	
ガトーショコラ									
☆受験応援献立☆									
(月)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	とんかつ(ソース)	ふた肉、だいすこ				でんぶん、パンこ	あぶら	ソース	
	レンコンサラダ	ちくわ			れんこん、きゅうり		ごまドレッシング		
	さといものみそしる	あぶらあげ、みそ	わかめ	こまつな	長ねぎ	さといも		わふうだし	
いよかん									
(火)	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン			
	ソーセージ	ふた肉				でんぶん、さとう	ラード		
	キャベツとコーンのサラダ			とうもろこし	キャベツ		玉ねぎドレッシング		
	チキンクリームシチュー	とり肉、ベーコン	スキムミルク、乳清粉 チーズ、バター、牛乳 なまクリーム	にんじん プロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム	じゃがいも、さとう		シチューのもの コンソメポタージュのもの	
(水)	ごはん のむヨーグルト		のむヨーグルト			ごはん			
	にしんのしおやき	にしん							
	ピーマンのしおこんぶあえ	こんぶ	ピーマン		もやし		ごまあぶら	ちゅうかだし	
	まごわやさしいみそしる	ちくわ、あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	だいこん、しいたけ	じゃがいも	ごま	わふうだし	
チョコウエハース(ようちえんのみ)									
(木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	あげぎょうざ(小2中3)	ふた肉		にら	キャベツ、玉ねぎ しょうが	でんぶん、さとう ごあぎこ	あぶら、ラード	しょうゆ	
	なのはなごママヨネーズあえ	ハム		なのはな	キャベツ	さとう	ノンエッグマヨネーズ ごま	しょうゆ	
	ピリからたまごスープ	たまご、ふた肉 とうふ		ほうれんそう にんじん	だけのこ、しいたけ	さとう、でんぶん		ちゅうかだし、しょうゆ コショウジャン	
(金)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	あげぎょうざ(小2中3)	ふた肉			キャベツ、玉ねぎ しょうが	でんぶん、さとう	あぶら、ラード	しょうゆ	
	なのはなごママヨネーズあえ	ハム			キャベツ	さとう	ノンエッグマヨネーズ ごま	しょうゆ	
	ピリからたまごスープ	たまご、ふた肉 とうふ		ほうれんそう にんじん	だけのこ、しいたけ	さとう、でんぶん		ちゅうかだし、しょうゆ コショウジャン	

日 曜日	献立名 カミスコくん ◎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		
20 (金)	うどん 牛乳 やさいかきあげ だいこんとツナのサラダ 肉うどんじる		牛乳			うどん こむぎこ ベーキングバター	あぶら		
24 (火)	はちみつパン 牛乳 ほうれんそうのグラタン ゼリーいりフルーツあえ マカロニスープ	ツナ ぶた肉、さつまあげ	牛乳 牛乳、チーズ、全粉乳	にんじん ほうれんそう	玉ねぎ りんご、パインアップル、おうとう、みかん いちご	玉ねぎ さとう	わふうドレッシング さとう	わふうだし、しょうゆ みれん、がらマーブル	
25 (水)	むぎごはん 牛乳 あつやきたまご ゴボウサラダ チキンカレー		牛乳			むぎごはん こぼう、きゅうり とうもろこし	あぶら マカロニ マヨネーズ じゃがいも	す、しょうゆ ノンエッグマヨネーズ ごま カレー、コンソメ ケチャップ、ソース	
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	たまご とり肉、だいず	牛乳、スキムミルク 乳製品、ホムクリーム	にんじん にんじん	玉ねぎ、キャベツ 玉ねぎ、りんご	玉ねぎ、はるさめ さとう	あぶら ショートニング あぶら じゃがいも	す、しょうゆ チンジャオロースーのも と、しょうゆ しょうゆ、ちゅうかだし しおラーメンスープのも と	
27 (金)	ごはん 牛乳 たらのいそべあげ 肉じゃが ふゆやさいのみそしる ヨーグルト(ようちえんのみ)		牛乳			ごはん パンこ、こむぎこ コーンフラワー さとう、でんぶん	あぶら ショートニング あぶら じゃがいも、さとう		

2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	491	19.5	17.1	261	3.5	159	0.45	0.38	23	2.1
小学生 平均栄養量	649	25.3	22.1	355	3.8	213	0.61	0.54	29	2.7
中学生 平均栄養量	813	30.7	25.5	388	4.9	245	0.79	0.60	35	3.3

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。



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。

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、内臓脂肪過満で、なお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です。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。むし歯の原因にもなります。



脂質をとりすぎると

肥満になりやすいだけではなく、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～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つの大きな島からなります。2月6日～22日はイタリアミラノ・コルティナダンペツツオオリンピックが開催されます。

イタリアはたくさんのかなが统一された国なので、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クを使ったサラダ、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。