

2月 2日(月)

こんだて  
**献立**

ごはん ごはん 牛乳 いわしのごまみそ煮  
ささみとひじきのしょうがええ けんちん汁  
ふくまめ 福豆

こんだて  
**献立のねらい**

せつぶん 節分について知ろう

えいようし ひとこと  
**栄養士より一言**

今年の節分は、2月3日です。節分は、季節の  
分かれ目を指す言葉で、「みんなが健康で幸せに  
過ごせますように」という願いをこめて、悪いも  
のを追い出す日です。もともとは、「立春」「立  
夏」「立秋」「立冬」の前日を節分としていまし  
たが、1年の始まりと考えられていた「立春」の  
前日である節分が、今でも風習として残っていま  
す。

節分には、「鬼は外、福は内」と言いながら豆  
まきをしたり、恵方巻を食べたり、鬼が苦手とす  
る「いわし」を食べたりするとよいと言われてい  
ます。

2月 3日(火)

こんだて  
献立

はちみつパン 牛乳 ブラウンシチュー  
まめ むぎ 豆と麦のチキンサラダ いちご

こんだて  
献立のねらい

いちごについて知ろう

えいようし ひとこと  
栄養士より一言

いばらきけん しゅっかりょう ぜんこく い ぜんこく  
茨城県は、いちごの出荷量が全国7位で、全国  
でも有数のいちごの産地です。鉾田市、行方市、  
筑西市などを中心に、県内全域で生産されています。  
茨城県で作られているいちごの品種には、と  
ちおとめ、ひたち姫、やよいひめ、バインベ  
リー、そして茨城オリジナル品種の「いばらキッ  
ス」があります。いちごは、ビタミンCや食物纖  
維などが多く含まれている栄養価の高い果物で  
す。

今日は、デザートにいちごをつけました。みんなでおいしくいただきましょう。

2月 4日(水)

こんだて  
**献立**

ごはん 牛乳 麻婆豆腐 バンサンスー

こんだて  
**献立のねらい**だいす せいひん し  
**大豆製品について知ろう**えいようし ひとこと  
**栄養士より一言**

大豆は、植物の種です。大豆をそのまま鍋に入れて火にかけ、炒ると豆まきに使う豆になります。水につけてやわらかくして煮ると煮豆になります。きなこは大豆を粉にしたものです。水にひたし、なめらかになるまですりつぶしたものを加熱して、絞り出した汁ににがりを加えると固まって豆腐になります。納豆菌の力を借りたのが納豆です。コウジカビの力を借りたものが、みそやしょうゆです。

このように、味もよく、畑の肉と言われるくらい栄養を含んでいる大豆は、いろいろな姿で食べられています。

2月 5日(木)

こんだて  
**献立**

ごはん 牛乳

さばのカレー焼き れんこんきんぴら  
茎わかめの豚汁こんだて  
**献立のねらい**

しるもの 汁物の塩分について知ろう

えいようし ひとこと  
**栄養士より一言**

がっこうきゅうしょく けんこう うすあじ  
学校給食では、みんなの健康のために薄味を  
こころ しるもの えんぶん まい  
心がけています。そのために、汁物の塩分は、毎  
かい えんぶんけい はか ていきょう こんかい  
回、塩分計で測ってから提供しています。今回  
がっこうきゅうしょく と く げんえん くふう つた  
は、学校給食で取り組んでいる減塩の工夫をお伝  
えします。

たと しるもの ぐ ふ しる りょう へ  
例えば、汁物は具を増やして汁の量を減らして  
つく ちようみりょう すく す げんえん  
作ると、調味料が少なくて済み、減塩につながり  
ます。さらに、だしをきかせたり、辛味や酸味を  
つか ぎゅうにゅう とうにゅう い  
使ったり、牛乳や豆乳を入れてまろやかにしたり  
することもおすすめです。

げんえん つづ けんこう からだ たも  
減塩を続けて、健康な体を保っていきましょ  
う。

2月 6日(金)

こんだて  
献立

ソフトめん 牛乳 ちゃんぽんスープ  
や 焼きぎょうざ 中華あえ

こんだて  
献立のねらい

ソフトめんについて知ろう

えいようし ひとこと  
栄養士より一言

ソフトめんは、学校給食のために日本で開発された食品です。正式名称は「ソフトスパゲッティ式めん」で、60年前ごろから少しづつ広まってきました。

普通のうどんは中力粉で作られるが、ソフトめんは強力粉で作られることが特徴のひとつです。また、ゆであがったソフトめんを1食ずつ包装し、さらに熱殺菌することで、安心安全に食べられるように作られています。

近くにソフトめんを作る工場がないので、今日のソフトめんは笠間市で作られたものが届いています。ちゃんぽんスープと味わいましょう。

2月 9日(月)

こんだて  
献立

ごはん 牛乳 納豆  
あぶら たまご に いそか  
油ふの卵とじ煮 磯香あえ

こんだて  
献立のねらい

「ふ」について知ろう

えいようし ひとこと  
栄養士より一言

みなさんは「ふ」がどんなものか知っていますか？「ふ」を食べたことはありますか？

「ふ」は、水と小麦粉をよく練ってできる「グルテン」と呼ばれるたんぱく質を使って作ります。蒸したり、ゆでたり、焼いたりして作られ、さまざまなお料理になります。生ふと呼ばれるものは、中にあんこを入れるふまんじゅうにもなります。

今日の給食は、油で揚げた「油ふ」が入った卵とじ煮です。味わっていただきましょう。

2月 10日(火)

こんだて  
献立

ツナピラフ 牛乳 ハンバーグトマトソース  
マスターードドレッシングサラダ チョコプリン

こんだて  
献立のねらい

バレンタインデーについて知ろう

えいようし ひとこと  
栄養士より一言

2月14日はバレンタインデーです。クリスマスやハロウインなどと同じく、海外から伝わった文化ですが、すっかり日本にも定着しています。バレンタインの起源は、古代ローマ帝国の時代にまでさかのぼるほど歴史があるといわれています。日本ではチョコをプレゼントすることが多いですが、実はこれは日本独自の文化で、海外では花束やメッセージカードのプレゼントが一般的です。今日は給食でバレンタインの雰囲気を味わってください。

2月 12日(木)

こんだて  
**献立**

くろ 黒パン ぎゅうにゅう 牛乳 ミートグラタン だいこん 大根サラダ  
 ジュリエンヌスープ

こんだて  
**献立のねらい**

てあら 手洗いの たいせつ 大切さについて 知ろう

えいようし ひとこと  
**栄養士より一言**

みなさん きゅうしょく まえ て あら みなさんは給食の前にきちんと手を洗っていま  
 すか？ 今日のパンの きょう ように、手を て つか た とき 使って食べる 時  
 には、特に 注意が必要 とく ちゅうい ひつよう です。手を洗わずに食事を  
 すると、目に 見えない み きん 菌や ウィルス が、手から食  
 べ物 もの について、口に 入り くち はい 、かぜや インフルエンザ  
 などの 病気 びょうき になってしま びょうき うことがあります。みん  
 なで 気持ちよく 食事 きも しょくじ するためにも、給食の 前に  
 は、きちんと手を 洗い て あら せいけつ 、清潔 せいけつ なハンカチ で手を ふ  
 きましょう。

2月 13日(金)

こんだて  
献立

ごはん 牛乳 かつおフライ  
 わかめの柚子おひたし 鶏団子のみそ汁

こんだて  
献立のねらい

じゅけんき しょくせいかつ かんが  
 受験期の食生活を考えよう

えいようし ひとこと  
栄養士より一言

じゅけんき のう うご たんすいかぶつ きおくりよく しゅ  
 受験期には、脳を動かす炭水化物、記憶力や集  
 うちゅうりょく あおざかな つか  
 中力アップにもつながる青魚、疲れをとるビタミ  
 ン類、鉄などをバランスよく取り入れた食事をと  
 ることが大切です。

また「かつ」という言葉が、「勝負に勝つ」縁  
 ぎ ことば しょくぶ か えん  
 起のよい食べものと言われ、勝負ごとの日に食べ  
 られるようになりました。今日の給食では駿担ぎ  
 として「カツオフライ」にしました。

じゅけんせい ごうかく ねが  
 受験生が合格できるように願いをこめて、おい  
 しくいただきましょう。

2月 16日(月)

こんだて  
**献立**

ごはん 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め  
厚揚げのみそ汁

こんだて  
**献立のねらい**

けんこう しょくせいかつ かんが  
健康になるための食生活について考え方

えいようし ひとこと  
**栄養士より一言**

からだ けんこう たも にち しょく きそくただ じ  
体の健康を保つためには、1日3食、規則正しい時  
間と食事内容を心がけることが大切です。しかし、好  
き嫌いをして食事を残したり、偏った食品ばかりを食  
べたりしていると、体に必要な栄養素が不足して、病  
気になります。特に私たちは、海藻や小  
魚、豆・豆製品、野菜などを家でとる機会が減り、自  
然と栄養バランスが乱れやすくなっています。

きゅうしょく しょくひん つか にがて しょく  
給食ではさまざまな食品を使っています。苦手な食  
品も食べてみるようにしましょう。

2月 17日(火)

こんだて  
**献立**

しらすのチーズトースト ぎゅうにゅう牛乳 ポトフ  
フルーツポンチ

こんだて  
**献立のねらい**

しらすについて知ろう

えいようし ひとこと  
**栄養士より一言**

いばらきけん えんがん きんち いばらきけん ふく  
茨城県沿岸はしらすの産地です。茨城県から福  
しまけん おき みずあ じょうばん よ  
島県沖で水揚げされるしらすは「常磐もの」と呼  
ばれ高く評価されています。しらすは4月から11  
がつ りょう おこな はる あき がつ かい しゅん  
月にかけて漁が行われ、春と秋の2回、旬があります。

しらすはカルシウムが多く含まれているので、  
せいちょうき た しょくざい  
成長期のみなさんには食べてほしい食材のひとつ  
です。給食では手作りふりかけ、あえもの、混ぜ  
ごはん、スパゲッティなどに使われています。  
きょう つか  
今日はしらすを使った「しらすのチーズトース  
ト」です。おいしくいただきましょう。

2月 18日(水)

こんだて  
**献立**

ごはん 牛乳 あじフライ ごま昆布あえ  
せんべい汁

こんだて  
**献立のねらい**

せんべい汁について知ろう

えいようし ひとこと  
**栄養士より一言**

きょう しるもの なんぶ はい あおもりけん  
今日の汁物は「南部せんべい」が入った青森県  
の郷土料理「せんべい汁」です。江戸時代後期、  
あおもりけん なんぶ ます こめ た えどじだい こうき  
青森県の南部では貧しくてお米を食べることがで  
きなかったときに、麦やそばを食べる文化が発達  
し、せんべいを食べるようになったといわれてい  
ます。主食やおやつとしてそのまま食べたり、今  
う しるもの い た きよ  
日のように汁物に入れて食べたりします。具材に  
は、鶏肉だけではなく、川魚・さば・かに・きじ  
といふ鳥肉、馬肉、うさぎ肉などを入れることも  
あるそうです。青森県の料理を味わいましょう。

2月 19日(木)

こんだて  
献立

ミルクパン <sup>ぎゅうにゅう</sup>牛乳 シーザーサラダ  
オムレツ <sup>とりにく</sup>鶏肉とマカロニのトマトスープ

こんだて  
献立のねらい

たまご <sup>えいよう</sup>卵の栄養について知ろう

えいようし ひとこと  
栄養士より一言

たまご 卵には、みなさんが成長するために必要な栄養  
そ 素がたくさん含まれています。たんぱく質の他  
に、カルシウムや鉄、脂質やビタミンなど、ほと  
んどの栄養素が含まれています。栄養価の高い卵  
ですが、ビタミンCや食物繊維など、不足してい  
る栄養素もあります。そのため、卵と一緒に野菜  
やじゃがいも、果物などを食べると、全ての栄養  
素をとることができます。

きょう きゅうしょく  
今日の給食はオムレツです。サラダとスープも  
しっかり食べて、栄養バランスを整えましょう。

2月 20日(金)

こんだて  
献立

ごはん 牛乳

みなと  
湊のいかカレー こんにゃくサラダこんだて  
献立のねらい

いかについて知ろう

えいようし ひとこと  
栄養士より一言

みなさん、いかの足は何本あるかわかりますか？いかの足は全部で10本あります。いかは、古くから日本人に親しまれてきた食材で、縄文時代には、食べられていた歴史があります。たんぱく質が豊富で、血をつくってくれるので、成長期のみなさんにはぜひ食べてほしい食材の1つです。

今日のいかは、茨城県沖で育ったもので、ひたちなか市の漁港で水揚げされました。地元でとれた貴重な魚介類です。今日はカレーで美味しいただきましょう。

2月 24日(火)

こんだて  
**献立**こめ  
米パン 牛乳 チリビーンズ

ガーリックドレッシングサラダ ヨーグルト

こんだて  
**献立のねらい**こめ  
米パンについて知ろうえいようし ひとこと  
**栄養士より一言**

こめこ こめ こま こな さいきん  
米粉とはお米を細かく粉にしたものです。最近  
かこう ぎじゅつ すす  
では加工の技術が進み、パンや麺などにも使われ  
るようになりました。

みぢか こめこ きゅうしょく いばらき  
このように身近になった米粉を、給食では茨城  
けんさん こめ つく こめこ しょう こめ  
県産のお米から作った米粉を使用し、米パンとし  
ていきょう じもと こめ つか ち  
て提供しています。地元のお米を使うことで、地  
いき のうか おうえん  
域の農家を応援することにもつながります。

こめ しょっかん とくちょう  
米パンは、もちもちとした食感が特徴で、よく  
かむほどお米の自然な甘みが感じられます。一口  
こめ しせん あま かん ひとくち  
ずつちぎって、ゆっくり味わいながらいただきま  
あじ しょう。

2月 25日(水)

こんだて  
献立

キムタクごはん 牛乳 ししゃもフライ  
さつまいも入りオニオンドレッシングサラダ

こんだて  
献立のねらい

キムタクごはんの由来について知ろう

えいようし ひとこと  
栄養士より一言

キムタクごはんは、キムチとたくあんをごはんに混ぜ合わせた料理で、長野県塩尻市の学校給食で誕生しました。長野県は古くから漬物が発達している地域です。しかし、最近は子どもたちが漬物を食べなくなってきたことから、伝統ある漬物をもっとおいしく食べてもらおうと考えられました。今では、キムタクごはんは学校給食でも取り入れられるようになりました。キムチのピリ辛さと、たくあんのポリポリした食感を楽しんで食べてください。

2月 26日(木)

こんだて  
**献立**

やさい  
野菜たっぷりペペロンチーノ ぎゅうにゅう  
牛乳

たらのレモンフライ まめ  
豆マヨサラダ

ミニロールパン

こんだて  
**献立のねらい**

ひつよう やさい せっしゅりょう  
必要な野菜摂取量について知ろう

えいようし ひとこと  
**栄養士より一言**

やさい と  
野菜をしっかりと摂ることは、いろいろな病気の予防に役立  
つかがくてき びょうき よぼう やくだ  
つことが科学的にわかっていますが、野菜の摂取量は減って  
げんじょう へ  
いるのが現状です。

こうせいろうどうじょう けんこうにほん もくひょう かか  
そこで厚生労働省は「健康日本21」という目標を掲げ、  
やさい た はたら  
野菜をたくさん食べるように働きかけています。

おとな やさいせっしゅもくひょうりょう ぐらむ さい さい もくひょうりょう  
大人の野菜摂取目標量は350gです。6歳から12歳の目標量  
ぐらむ ぐらむ やさいりょうり ひとさら やく ぐらむ  
も270gから350gとされています。野菜料理一皿は約70gと  
いわれますので、1日5~6皿分を目安にするとよいでしょう。  
にち さらぶん めやす  
サラダなどの生野菜とゆでた野菜をバランスよく食べる  
なまやさい やさい た  
とよいですね。緑黄色野菜やその他の野菜などを組み合わせ  
りょくおうしょくやさい た やさい く あ  
て食べることも大切です。

2月 27日(金)

こんだて  
**献立**

ごはん 牛乳 ヤンニヨムチキン  
もやしのナムル トックスープ

こんだて  
**献立のねらい**

かんこく りょうり し  
**韓国料理について知ろう**

えいようし ひとこと  
**栄養士より一言**

かんこく た もの くすり ことば  
韓国では、「食べ物は薬」という言葉があります。  
まいにち しょくじ からだ じゅうよう た すべて  
毎日の食事が体には重要で、食べるものは全  
くすり かんが かた くこと  
て薬になるという考え方です。

かんこくりょうり やさい つか りょうり おお  
韓国料理では野菜をたくさん使った料理が多く、味付けにはごま油やコチュジャンが使われます。

きょう きゅうしょく で  
今日の給食に出ているヤンニヨムチキンの「ヤ  
ンニヨム」とは、韓国料理で使われる合わせ調味  
う 料のことです。コチュジャンも使用していて、甘  
から あじ とくちょう しう あま  
辛い味が特徴です。