

日 ・ 曜	献立名	体内での働き						エネルギー kcal たんぱく質 塩分
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質 肉・魚・卵 豆・豆製品	無機質 牛乳・小魚・海藻	ビタミン・無機質 緑黄色野菜		炭水化物 穀類・いも類 砂糖		
1 (火)	ごはん 発酵乳(いちご) 豆腐ナゲット③ ツナとわかめのサラダ(和風ドレッシング) ビーフシチュー	豆腐 いとよだい まぐろ	発酵乳 わかめ		いちご たまねぎ きゅうり キャベツ	ごはん 砂糖 小麦粉 油		928 24.9 4.0
2 (水)	みそラーメン(中華めん みそラーメンスープ) 牛乳 ももまんじゅう パンサンスー	豚肉 なた 卵		にんじん	にんにく しょうが ねぎ とうもろこし キャベツ	中華めん ごま油		792 28.9 3.4
3 (木)	ごはん 牛乳 いわしの蒲焼 白菜の浅漬け ピリ辛みそ汁 福豆※	いわし 豚肉 豆腐 大豆	牛乳			ごはん でん粉 砂糖 油		839 30.0 3.1
4 (金)	ごはん 牛乳 ぶりのおろしソース 里芋のそぼろ煮 たっぷりキャベツのみそ汁	ぶり 鶏肉 油揚げ	牛乳			ごはん 砂糖 でん粉 里芋 砂糖 でん粉 油		802 30.6 2.5
7 (月)	マヨたまハムカツバーガー (バーガーパン マヨたまハムカツ ソース) 牛乳 牛乳調味料(コーヒー) コーンとたまねぎのソテー 小松菜のミルクスープ	豚肉 鶏肉 卵 ウインナー あさり ベーコン いんげんまめ	牛乳			コッペパン パン粉 砂糖 バター	油 マヨネーズタイプ	804 26.7 4.1
8 (火)	ごはん 牛乳 ポークステーキきのこソース ひじきとひよこ豆のサラダ (ごまドレッシング) かぶのみそ汁 いちご※	豚肉 ひよこごめ 油揚げ	牛乳		たまねぎ しめじ えのきだけ ほうれんそう にんじん とうもろこし かぶ にんじん	ごはん 砂糖 油 ごま		841 30.3 2.6
9 (水)	五目うどん(ソフトめん 五目汁) 牛乳 えび天ぷら れんこんのきんぴら	鶏肉 油揚げ なた えび 卵 さつま揚げ	牛乳	にんじん	ねぎ ごぼう たけのこ れんこん えだまめ	ソフトめん 油 砂糖 ごま		869 33.2 3.2
10 (木)	ごはん 牛乳 厚焼き玉子 ピリ辛肉じゃが ほうれん草のみそ汁 ふなの甘露煮※	卵 豚肉 豆腐 油揚げ ふな	牛乳			ごはん 砂糖 でん粉 じゃがいも 砂糖 たまねぎ こんにゃく たまねぎ	油 砂糖 水あめ	829 30.1 3.6
14 (月)	パンパン 牛乳 鶏肉のハニーマスタード焼き キャベツのソテー チンゲンサイのスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン		にんじん	パンナップル キャベツ とうもろこし ちんげんさい	コッペパン 砂糖 はちみつ バター		710 29.4 3.4
15 (火)	焼き鳥丼(ごはん 焼き鳥丼の具) 牛乳 かみかみ和え 芋炊き ミックスフルーツヨーグルト※	鶏肉 牛乳 鶏肉 豆腐 ちくわ	牛乳	ほうれんそう	ねぎ ごはん 砂糖 でん粉			940 35.4 3.7
16 (水)	カレー南蛮うどん(ソフトめん カレー南蛮汁) 牛乳 かにしゅうまい③ フルーツポンチ	鶏肉 なた えそ かに	牛乳	にんじん	たまねぎ もやし ねぎ ソフトめん でん粉 小麦粉 でん粉 砂糖	油		879 28.2 3.8
17 (木)	ごはん 牛乳 子持ちししゃもフライ② 切干大根の炒め煮 にらのかき玉汁 デコポン※	ししゃも 鶏肉 油揚げ 豆腐 卵	牛乳	にんじん	だいこん しめじ ねぎ デコポン	ごはん 小麦粉 パン粉 砂糖 油		787 26.8 3.5

日 ・ 曜	献立名	体内での働き						エネルギー kcal たんぱく質 塩分
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質 肉・魚・卵 豆・豆製品	無機質 牛乳・小魚・海藻	ビタミン・無機質 緑黄色野菜		炭水化物 穀類・いも類 砂糖	脂質 油脂	
18 (金)	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン チャブチェ わかめスープ	鶏肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 わかめ		にんにく しょうが にんじん ビーマン ごぼう しいたけ たまねぎ たけのこ	ごはん でん粉 砂糖 はるさめ 砂糖 ごま油 ごま	849 29.0 3.0	
21 (月)	チーズパン 牛乳 めかじきのバジル焼き クリーム和え ポトフ		チーズ 牛乳 クリーム ウインナー		バジル パインアップル みかん たまねぎ セロリ えのきだけ	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも 油	875 34.6 3.5	
22 (火)	もち麦ごはん 牛乳 鶏肉とさつま芋の甘辛炒め煮 白菜と水菜のじゃこ和え れんこんのすりおろし汁	鶏肉 かつお節 あさり 油揚げ 豆腐	牛乳 いわし	赤ビーマン みずな にんじん こまつな	しょうが えだまめ とうもろこし はくさい だいこん れんこん えのきだけ	ごはん 麦 でん粉 さつま芋 砂糖 砂糖 ごま ごま油 でん粉 油	901 31.6 2.5	
24 (木)	ガバオライス (ごはん ガバオライスの具) 牛乳 野菜サラダ(ナムルドレッシング) ビーフンスープ	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	パプリカ にんじん ブロッコリー チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ バジル きゅうり キャベツ きくらげ たまねぎ	ごはん 砂糖 油 油 油	834 34.2 3.2	
25 (金)	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き ブロッコリーのおかか和え 豆乳入り根菜汁	豚肉 かつお節 豆乳	牛乳		にんにく しょうが ブロッコリー にんじん だいこん じゃがいも れんこん しめじ ねぎ	ごはん ごま油 油 油	760 28.9 2.9	
28 (月)	えびカツバーガー(バーガーパン えびカツ ソース) 牛乳 ごぼうサラダ (ドレッシング) ポルシチ お米のムース※	えび たら 豚肉 卵	牛乳 牛乳		にんじん ごぼう にんじん トマト たまねぎ キャベツ ごぼう セロリ	コッペパン パン粉 小麦粉 油 油 ごま 砂糖	858 32.1 3.6	

- ★ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。
- ★ ※は業者から学校に配送されます。
- ★ この献立表に記載されている食品は、**おおむね5%以上含まれる材料であり**、調味料やハンバーグ、春巻きなどの加工品に含まれるアレルギー等、食品のすべては記載しておりません。（アレルギー対応を受けている児童生徒と保護者の方は、献立指示書及び原材料配合表をご確認ください。）
- ★ 19日は「食育の日」です。『早寝・早起き・朝ごはん・テレビを止めて、楽しい食事』です。
- ★ 今月の茨城県産の食材は「米、水菜、チンゲンサイ、ねぎ、ごぼう、豚肉」です。

＊給食だより＊



豆まき

節分といえば、「豆まき」です。豆まきに使うのは、いった大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼＝邪気をはらい、自分の年の数（または年の数＋1粒）の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。



ヤイカガシ

ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒイラギイワシともいいます。ヒイラギの葉のトゲトゲや、イワシのにおいを鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。豆から（大豆を取った後の枝）を添えることもあります。

古河市の郷土料理 ～鮎の甘露煮～

2/10(木)は古河市の郷土料理である「鮎の甘露煮」が提供されます。鮎の甘露煮は江戸時代、大量にとれる鮎を長く保存するためにしょうゆや砂糖で煮たことが始まりとされています。やわらかく煮ているので骨まで食べることができ、カルシウムも豊富に含まれています。江戸時代から伝わる古河の名物をぜひ味わってみてください。