



## 2月献立予定表

とりでしりつがっこうきゅうしょく  
取手市立学校給食センター (No.1)

日曜日	献立名	主な材料名								栄養価	
		主に体をつくるものとなる		主に体の調子を整える		主にエネルギーのもととなる		その他の材料 (調味料など)		エネルギー (Kcal)	食塩相当量 (g)
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC、他	5群 炭水化物	6群 脂質				
2月	ごはん					ごはん				幼 478 小 620 中 778	1.7 2.1 2.6
	牛乳		牛乳								
	たらのねぎソースかけ	★たら澱粉付き			ねぎ ショウガ	砂糖	油	しょう油 醋 トウバンジャン			
	パンサンスー	ハム			キャベツ	春雨 砂糖	ごま油	酢 ショウ油			
3火	ワンタンスープ	とり肉	にら	もやし たまねぎ	ショウガ	ワンタン	油	酒 ショウ油 塩 こしょう がらスープ			
	＜節分献立＞										
	ごはん		牛乳			ごはん				幼 579 小 710 中 895	1.8 2.1 2.5
	牛乳		牛乳								
	鶏肉の香味焼き	とり肉		にんにく		ごま油	酒 ショウ油 みりん 一味唐辛子				
	じやがいもの煮物	油揚げ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも しらたき 砂糖	油	ショウ油 みりん 酒				
4水	つみれ汁	★いわしつみれ みそ	にんじん	だいこん ねぎ ショウガ			酒 かつおだし				
	せつぶなめ節分豆	大豆									
	タンメン(中華めん)					中華めん				幼 540 小 606 中 828	2.4 2.8 3.6
	タンメン(タンメンスープ)	ぶた肉	にんじん	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ スイートコーン きくらげ		油	酒 塩ラーメンスープ がらスープ 塩 こしょう				
5木	牛乳	牛乳								幼 493 小 631 中 798	1.8 2.1 2.6
	あ揚げぎょうざ②②②②③	★ぎょうざ				油					
	茎わかめのサラダ		くきわかめ	にんじん	もやし	砂糖	油	酢 ショウ油			
	おいものみそ汁	油揚げ みそ	にんじん	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも さつまいも			かつおだし トウバンジャン			
6金	＜姉妹都市交流献立【アメリカ合衆国 カリフォルニア州・ユバ市】＞										
	ホットドッグ(切り目入りコッペパン)					コッペパン				幼 498 小 640 中 789	2.0 2.7 3.4
	ホットドッグ(フランクフルトチリソース)	★フランクフルト ぶた肉		たまねぎ		油	酒 中濃ソース ケチャップ チリバウダー				
	牛乳	牛乳									
	コールスロー		にんじん	キャベツ スイートコーン			コールスロードレッシング				
	チャウダー	とり肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム	油	ワイン ベシャメールソース 塩 こしょう チキンブイヨン				
9月	ごはん					ごはん				幼 530 小 660 中 835	2.0 2.2 2.7
	牛乳	牛乳									
	ハンバーグデミグラスソースかけ	★ハンバーグ		たまねぎ		油	デミグラスソース ケチャップ ウスターソース ワイン				
	マカロニサラダ	ツナ		キャベツ キュウリ	マカロニ		マヨネーズ 塩 こしょう				
10火	白菜のスープ	とり肉	にんじん	はくさい たまねぎ ぶなしめじ		油	ワイン 塩 チキンブイヨン こしょう ショウ油			幼 532 小 664 中 856	1.9 2.1 2.7
	麦ごはん					ごはん おおむぎ					
	牛乳	牛乳									
	さばの塩焼き	★さばの塩焼き									
12木	切り干し大根の炒め煮	さつま揚げ	にんじん	切り干し大根	しらたき 砂糖	油	酒 みりん ショウ油			幼 486 小 621 中 810	2.0 2.6
	だまこ汁	ぶた肉	こまつな	ごぼう まいたけ ねぎ	だまこもち	油	酒 みりん かつおだし ショウ油 塩				
	＜特別友好都市交流献立【中華人民共和国・桂林市】＞										
13金	ごはん					ごはん				幼 486 小 621 中 810	1.6 2.0 2.6
	牛乳	牛乳									
	ショーロンポー①①①①②	★ショーロンポー									
	ビーフン炒め	ハム	チングンサイ	きくらげ	ビーフン	油 ごま油	塩 こしょう がらスープ ショウ油				
14水	八宝菜	ぶた肉 いか えび	にんじん	はくさい たまねぎ たけのこ こしょうが にんにく	砂糖 でん粉	油 ごま油	酒 塩 こしょう がらスープ ショウ油 オイスターソース			幼 620 小 700 中 887	1.7 2.1 2.7
	米パン					米パン					
	牛乳	牛乳									
	とりにく鶏肉のバジル焼き	とり肉					ジェノベースト ウィン 塩 こしょう				
15木	フライドポテト					じゃがいも	油 塩			幼 620 小 700 中 887	1.7 2.1 2.7
	ジュリエンヌスープ	ベーコン	にんじん ほうれんそう	キャベツ セロリ たまねぎ		油	酒 チキンブイヨン 塩 こしょう				
	チョコプリン					★チョコプリン					
	ごはん					ごはん					
16水	牛乳	牛乳								幼 475 小 600 中 769	1.5 1.8 2.2
	さわらのハーブ塩こうじ焼き	さわら					ハーブ塩こうじ				
	カリフラワーのコンソメソテー	とり肉	にんじん	カリフラワー		油	ワイン 塩 こしょう コンソメ				
	ミネストローネ	ベーコン	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ セロリ	マカロニ 砂糖	オリーブ油	チキンブイヨン 塩 トマトソース こしょう				



## 2月 献立予定表

取手市立学校給食センター (No.2)

ひ 日 曜日	献立名	おも ざいりょうめい 主な材料名						えいようか 栄養価	
		おも からだ 主に体をつくるものとなる	おも からだ ちょし 主に体の調子を整える	おも からだ 主にエネルギーのもととなる	その他の材料 (調味料など)		エネルギー (Kcal)	食塩 相当量 (g)	
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC、他	5群 炭水化物	6群 脂質		
17 火	ごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳						幼 561 1.7
	ヤンニヨムチキン	とり肉		にんにく	でん粉 水あめ	油 ごま油 ごま	ケチャップ ショウ油 コチュジャン 酢		小 703 2.0
	チャプチエ	ぶた肉		にんじん きくらげ	春雨 砂糖	油 ごま油 酒 ショウ油			中 901 2.5
18 水	トックスープ			にんじん にら もやし ねぎ しいたけ	★トック		がらスープ ショウ油 塩 こしょう		
	スパゲティナポリタン	ウインナー		ピーマン にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ	油	ケチャップ トマトピューレ 中濃ソース ワイン ウスターーソース 塩 こしょう	
	牛乳		牛乳						幼 580 1.9
	いかナゲット②②②③	★いかナゲット							小 666 2.3
19 木	大根とツナのサラダ	ツナ		水菜 にんじん だいこん			ごまドレッシング		中 820 2.8
	蒸しパン				★蒸しパン				
20 金	くほん ほん た べ も の た び ほ う かい ど う 日本 の 食べ物 の 旅 【 北海道 】								
	豚丼(麦ごはん)				ごはん おおむぎ				
	豚丼(豚丼の具)	ぶた肉		たまねぎ	しらたき 砂糖	油	酒 みりん ショウ油		幼 595 1.7
	牛乳		牛乳						小 734 2.1
	いももち				★いももち	油			中 886 2.5
24 火	石狩汁	さけ 豆腐 みそ		にんじん だいこん キャベツ しいたけ ねぎ			酒 かつおだし		
	ミルクパン				ミルクパン				
	牛乳		牛乳						幼 498 2.1
	ポークジンジャー	ぶた肉		にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム		油	酒 中濃ソース コンソメ 塩 こしょう		小 703 2.9
25 水	チキンサラダ	とり肉		にんじん こまつな キャベツ			イタリアンドレッシング		中 817 3.5
	コーンスープ	ベーコン	牛乳		たまねぎ スイートコーン	油	ワイン コーンポタージュ ベシャメルソース 塩 こしょう 粉バセリ		
	わかめごはん				ごはん				
26 木	牛乳		牛乳						
	豚肉のかりん揚げ	ぶた肉		しょうが	でん粉 砂糖	油 ごま	酒 ショウ油		小 766 2.2
	ブロックリーのににく炒め	ベーコン	ブロックリー	ぶなしめじ ににく		オリーブ油	ワイン 塩 こしょう ショウ油		中 951 2.7
	豆乳みそ汁	ぶた肉 豆乳 生揚げ みそ		ごぼう だいこん ねぎ	こんにゃく	油	酒 かつおだし		
	みかんゼリー				★みかんゼリー				
27 金	肉みそ丼(ソフトメン)				ソフトメン				
	肉みそ丼(肉みそ丼汁)	ぶた肉 みそ		にんじん にら もやし ねぎ しょうが スイートコーン ににく		油	酒 ショウ油 トウバンジャン		幼 513 2.3
	牛乳		牛乳						小 605 2.7
	五目しのじ煮	★五目信田煮							中 802 3.5
26 木	うま塩キャベツ			にんじん こまつな キャベツ		ごま油 ごま 塩			
	麦ごはん				ごはん おおむぎ				
	牛乳		牛乳						幼 516 1.6
	ぶりキャベツカツ	★ぶりキャベツカツ				油			小 644 1.8
27 金	きんぴらごぼう	油揚げ		にんじん ごぼう えだまめ	しらたき 砂糖	油 ごま	しょう油 みりん 一味唐辛子		中 830 2.3
	根菜汁	とり肉		にんじん ねぎ えのきたけ だいこん	さといも		しょう油 塩 みりん 酒 かつおだし		
	ごはん				ごはん				
28 土	牛乳		牛乳						
	ポークカレー	ぶた肉		にんじん しょうが ににく たまねぎ	小麦粉 じゃがいも	油	ワイン カレー粉 ターメリック がらスープ トマトソース ショウ油 塩 ガラムマサラ チャツネ		幼 544 1.6
	野菜フリッター①②②②②	★野菜フリッター							小 732 2.0
	グリーンサラダ		ブロックリー こまつな	キャベツ			レモンドレッシング		中 895 2.4

\* 天候等の都合により、献立内容が変更することがあります。

\* ★表記がある食品は、使用されている主な材料から分類し表記しています。

\* 献立名の欄にある〇の数字はおかげの数です。左から、幼(低)、小(中)、小(高)、中・職員の順に示しています。

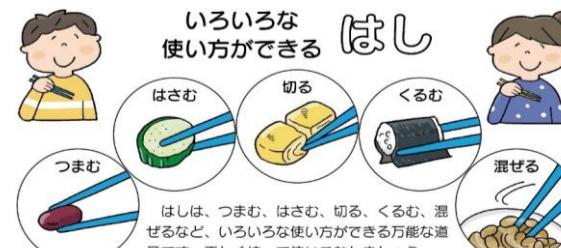
\* 不明な点は給食センターへお問い合わせください。(Tel:0297-82-3363)

栄養素	基準量		2月の平均	
	エネルギー (Kcal)	食塩 (g)	エネルギー (Kcal)	食塩 (g)
幼稚園	490	1.5	535	1.8
小学校 (3・4年)	650	2.0	666	2.2
中学校	830	2.5	841	2.8

**給食だより**

2月の給食のめあて

小学校…はしを正しく使おう  
中学校…日本食について知ろう


**世界に誇れる  
和食文化**

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介します。無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

和食の特徴	
①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用	②バランスがよく、健康的な食生活
③自然の美しさの表現	④年中行事との関わり