

# February 学校給食献立表

～旬の食材～  
Spinach  
ほうれん草



令和8年2月  
石岡市立石岡学校給食センター  
Aブロック 石岡小・府中小・東小・南小

| 日<br>(曜)       | 献立名                       | 主 な 材 料               |                         |                    |                                  |                        |                   | 調味料他               | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>食塩(g) |                              |
|----------------|---------------------------|-----------------------|-------------------------|--------------------|----------------------------------|------------------------|-------------------|--------------------|----------------------------------|------------------------------|
|                |                           | 主に体の組織を<br>作る食品       |                         | 主に体の調子を<br>整える食品   |                                  | 主にエネルギーの<br>もとになる食品    |                   |                    |                                  |                              |
|                |                           | 1群<br>肉・魚・卵・<br>豆・豆製品 | 2群<br>牛乳・乳製品・<br>小魚・海そう | 3群<br>緑黄色<br>野菜    | 4群<br>その他の<br>野菜・果物              | 5群<br>穀類・いも類・<br>砂糖    | 6群<br>油脂類         |                    |                                  |                              |
| 2<br>(月)       | ごはん                       |                       |                         |                    |                                  |                        | ごはん               |                    | 646<br>25.4<br>2.3               |                              |
|                | ぎゅうにゅう                    |                       | 牛乳                      |                    |                                  |                        |                   |                    |                                  |                              |
|                | いわしのぴりからだいずソース            | いわし 大豆                |                         |                    |                                  |                        | でんぷん<br>小麦粉       | 油 ごま油              |                                  | しょうゆ 酢 みりん<br>豆板醤            |
|                | もやしとコーンのあえもの              |                       |                         | ほうれん草<br>にんじん      | もやし とうもろこし                       |                        | さとう               | ごま油                |                                  | しょうゆ                         |
| はくさいとなまあげのみそしる | 生あげ みそ                    |                       | にんじん                    | 白菜 ねぎ              |                                  |                        |                   | 和風だし               |                                  |                              |
| 3<br>(火)       | くろパン                      |                       |                         |                    |                                  |                        | パン 黒糖             |                    | 639<br>26.0<br>2.4               |                              |
|                | ぎゅうにゅう                    |                       | 牛乳                      |                    |                                  |                        |                   |                    |                                  |                              |
|                | とりにくとペンネのクリームに            | ベーコン えび<br>とり肉        | 脱脂粉乳<br>チーズ             | にんじん<br>パセリ        | たまねぎ                             |                        | マカロニ<br>小麦粉       | 油 バター              |                                  | 酒 塩 スープストック<br>こしょう          |
|                | グリーンサラダ<br>いちごゼリー         |                       |                         | ブロッコリー             | キャベツ きゅうり                        |                        | さとう               | 油                  |                                  | 酢 塩 こしょう                     |
| 4<br>(水)       | むぎごはん                     |                       |                         |                    |                                  |                        | 麦 ごはん             |                    | 619<br>24.6<br>1.5               |                              |
|                | ぎゅうにゅう                    |                       | 牛乳                      |                    |                                  |                        |                   |                    |                                  |                              |
|                | * なつとう                    | 納豆                    |                         |                    |                                  |                        |                   |                    |                                  | たれ からし<br>酒 しょうゆ カレー粉<br>豆板醤 |
|                | れんこんのカレーきんぴら              | とり肉 みそ                |                         | にんじん               | れんこん グリンピース                      |                        | さとう               | 油                  |                                  | 和風だし                         |
| 5<br>(木)       | とんじる                      | ぶた肉 豆腐<br>油あげ みそ      |                         | にんじん               | 大根 ねぎ                            |                        | じゃがいも<br>こんにやく    |                    | 和風だし                             |                              |
|                | ごはん                       |                       |                         |                    |                                  |                        | ごはん               |                    | 652<br>22.1<br>1.9               |                              |
|                | ぎゅうにゅう                    |                       | 牛乳                      |                    |                                  |                        |                   |                    |                                  |                              |
|                | あげぎょうざ(児:2こ、職:3こ)         | とり肉                   |                         |                    | キャベツ                             |                        | 小麦粉               | 油                  |                                  |                              |
| ゆうきほうれんそうのナムル  |                           |                       | ほうれん草<br>にんじん           | もやし                |                                  | さとう                    | ごま ごま油            | しょうゆ 酢             |                                  |                              |
| 6<br>(金)       | とうふのうまに                   | ぶた肉 豆腐                |                         | にんじん               | たまねぎ 白菜<br>干しいたけ                 |                        | さとう               | 油 ごま油              | しょうゆ 酒<br>中華スープの素                |                              |
|                | バターロール                    |                       |                         |                    |                                  |                        | パン                |                    | 609<br>23.9<br>2.7               |                              |
|                | コーヒーぎゅうにゅう                |                       | 牛乳                      |                    |                                  |                        | さとう               |                    |                                  | コーヒー                         |
|                | チキンカツレツ                   | とり肉 鶏卵                | チーズ                     | パセリ                |                                  |                        | パン粉<br>小麦粉        | 油                  |                                  | 塩 こしょう                       |
| イタリアンサラダ       |                           |                       | にんじん                    | キャベツ きゅうり<br>黄パプリカ |                                  |                        |                   | イタリアンドレッシング<br>塩   |                                  |                              |
| 9<br>(月)       | アルファベットオニオンスープ            | ベーコン                  |                         | にんじん<br>パセリ        | たまねぎ                             |                        | マカロニ              |                    | スープストック しょうゆ<br>塩 こしょう           |                              |
|                | ごはん                       |                       |                         |                    |                                  |                        | ごはん               |                    | 642<br>23.8<br>1.9               |                              |
|                | ぎゅうにゅう                    |                       | 牛乳                      |                    |                                  |                        |                   |                    |                                  |                              |
|                | わふうおろしハンバーグ               | とり肉                   |                         |                    | たまねぎ 大根                          |                        | パン粉               | 油                  |                                  | しょうゆ みりん 酢<br>ガーリックパウダー      |
| ベジタブルソテー       | ベーコン                      |                       | にんじん                    | とうもろこし グリンピース      |                                  |                        | バター               | 塩 こしょう             |                                  |                              |
| 10<br>(火)      | ゆうきこまつなのかきたまじる            | とり肉 鶏卵                |                         | 小松菜<br>にんじん        | たまねぎ                             |                        | でんぷん              |                    | かつおだし しょうゆ 塩                     |                              |
|                | しょくパン(メープルジャム)            |                       |                         |                    |                                  |                        | パン<br>(メープルジャム)   |                    | 663<br>24.3<br>2.6               |                              |
|                | ぎゅうにゅう                    |                       | 牛乳                      |                    |                                  |                        |                   |                    |                                  |                              |
|                | バジルナゲット(児:2こ、職:3こ)        | とり肉                   |                         | バジル                | レモン                              |                        | 米粉                | 油                  |                                  |                              |
| ゆうきにんじんのサラダ    |                           |                       | にんじん                    | キャベツ きゅうり<br>黄パプリカ |                                  |                        | ごま                | ねぎごまドレッシング         |                                  |                              |
| 12<br>(木)      | トマトクリームスパゲッティ             | ベーコン                  | 牛乳<br>生クリーム             | にんじん<br>トマト パセリ    | たまねぎ しめじ にんにく                    |                        | スパゲッティ            | オリーブ油              | トマトケチャップ コンソメ<br>塩 こしょう          |                              |
|                | ごはん                       |                       |                         |                    |                                  |                        | ごはん               |                    | 617<br>27.0<br>2.1               |                              |
|                | ぎゅうにゅう                    |                       | 牛乳                      |                    |                                  |                        |                   |                    |                                  |                              |
|                | ほっけのしおやき                  |                       |                         | ほっけ                |                                  |                        |                   |                    |                                  | 塩                            |
| はくさいのおかかあえ     |                           |                       | かつお節                    |                    |                                  |                        |                   | しょうゆ みりん           |                                  |                              |
| 13<br>(金)      | だいこんとなまあげのそぼろに            | ぶた肉 生あげ               |                         | にんじん               | 白菜 もやし<br>大根 たまねぎ しょうが<br>グリンピース |                        | じゃがいも<br>さとう でんぷん |                    | 和風だし しょうゆ                        |                              |
|                | ごもくうどん(ソフトめん)             | とり肉<br>かまぼこ           |                         | にんじん               | 白菜 干しいたけ                         |                        | ソフトめん<br>さとう      |                    | しょうゆ 酒 和風だし                      |                              |
|                | ぎゅうにゅう                    |                       | 牛乳                      |                    |                                  |                        |                   |                    | 600<br>23.5<br>2.8               |                              |
|                | ゆうきほうれんそうとたまごのあえもの        | 鶏卵 かつお節               |                         | ほうれん草<br>にんじん みずな  |                                  |                        |                   | しょうゆ みりん           |                                  |                              |
| チョコむしパン        | 鶏卵                        | 牛乳                    |                         |                    |                                  | ホットケーキの素<br>チョコレート さとう | 油                 | ココア                |                                  |                              |
| むぎごはん          |                           |                       |                         |                    |                                  | 麦 ごはん                  |                   | 633<br>19.5<br>2.2 |                                  |                              |
| ぎゅうにゅう         |                           | 牛乳                    |                         |                    |                                  |                        |                   |                    |                                  |                              |
| はるまき           | ぶた肉                       |                       |                         | たけのこ キャベツ にんじん     |                                  | 小麦粉 春雨                 | 油                 |                    |                                  |                              |
| かいそうナムル        | まぐろ油づけ                    | わかめ<br>こんぶ            | 小松菜                     | もやし                |                                  |                        |                   |                    | しょうゆ<br>玉ねぎドレッシング                |                              |
| 17<br>(火)      | にくだんごのみそチゲ                | 豆腐 とり肉<br>みそ 赤みそ      |                         | にんじん               | 白菜 ねぎ えのきたけ<br>たまねぎ              |                        | パン粉               |                    | 和風だし キムチの素                       |                              |
|                | コッペパン(いちごジャム)             |                       |                         |                    |                                  |                        | パン<br>(いちごジャム)    |                    | 648<br>25.1<br>2.8               |                              |
|                | ぎゅうにゅう                    |                       | 牛乳                      |                    |                                  |                        |                   |                    |                                  |                              |
|                | オムレツのデミグラスソース             | 鶏卵                    |                         |                    | たまねぎ しめじ                         |                        |                   | 油                  |                                  | デミグラスソース 塩                   |
| ジャーマンポテト       | ベーコン                      |                       |                         | たまねぎ               |                                  | じゃがいも                  | 油                 | 塩 こしょう             |                                  |                              |
| 18<br>(水)      | シェルマカロニスープ                | えび                    | 牛乳                      | ほうれん草              | たまねぎ マッシュルーム                     |                        | マカロニ 米粉           | 油 豆乳バター            | 白ワイン スープストック<br>塩 こしょう           |                              |
|                | ポークカレーライス<br>(ごはん ポークカレー) | ぶた肉                   | 脱脂粉乳                    | にんじん               | たまねぎ グリンピース                      |                        | ごはん<br>じゃがいも      | 油                  | カレールー                            |                              |
|                | ぎゅうにゅう                    |                       | 牛乳                      |                    |                                  |                        |                   |                    | 654<br>20.2<br>2.2               |                              |
|                | とうふのサラダ(わふうドレッシング)        | 豆腐<br>かにかまぼこ          |                         |                    | もやし きゅうり                         |                        |                   |                    |                                  | (ドレッシング)                     |
| * ヨーグルト        |                           | ヨーグルト                 |                         |                    |                                  |                        |                   |                    |                                  |                              |

| 日<br>(曜)  | 献立名                  | 主 な 材 料           |                     |                |                          |                       |           | 調味料他                                  | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>食塩(g) |
|-----------|----------------------|-------------------|---------------------|----------------|--------------------------|-----------------------|-----------|---------------------------------------|----------------------------------|
|           |                      | 主に体の組織を作る食品       |                     | 主に体の調子を整える食品   |                          | 主にエネルギーのもとになる食品       |           |                                       |                                  |
|           |                      | 1群<br>肉・魚・卵・豆・豆製品 | 2群<br>牛乳・乳製品・小魚・海そう | 3群<br>緑黄色野菜    | 4群<br>その他の野菜・果物          | 5群<br>穀類・いも類・砂糖       | 6群<br>油脂類 |                                       |                                  |
| 19<br>(木) | わかめごはん               |                   | わかめ                 |                |                          | ごはん                   |           | 塩                                     | 679<br>23.9<br>2.6               |
|           | ぎゅうにゅう               |                   | 牛乳                  |                |                          |                       |           |                                       |                                  |
|           | さばのたつたあげ             | さば                |                     |                |                          | でんぶん                  | 油         |                                       |                                  |
|           | しらたきのごもくに            | ぶた肉               |                     | にんじん<br>さやいんげん | 干しいたけ                    | しらたき さとう              | ごま油       | しょうゆ 酒 和風だし                           |                                  |
|           | ごまみそしる               | 生あげ みそ            |                     | 小松菜<br>にんじん    | ねぎ ごぼう                   | さつまいも<br>こんにやく        | ごま        | しょうゆ 和風だし                             |                                  |
| 20<br>(金) | しよくパン(チョコレートクリーム)    |                   |                     |                |                          | パン<br>(チョコレートクリーム)    |           |                                       | 621<br>21.3<br>2.6               |
|           | ぎゅうにゅう               |                   | 牛乳                  |                |                          |                       |           |                                       |                                  |
|           | ポテトグラタン              | ベーコン              | 牛乳<br>チーズ           |                | たまねぎ とうもろこし              | じゃがいも                 | 油         | 塩 こしょう<br>ベシヤメルソース                    |                                  |
|           | ごぼうサラダ               |                   |                     | にんじん           | ごぼう きゅうり                 |                       |           | 酢 ごまドレッシング<br>塩 こしょう                  |                                  |
|           | ミネストラスープ             | とり肉               |                     | にんじん<br>トマト    | たまねぎ 白菜 セロリ              | マカロニ                  |           | こしょう スープストック<br>塩                     |                                  |
| 24<br>(火) | コッペパン                |                   |                     |                |                          | パン                    |           |                                       | 599<br>19.4<br>2.7               |
|           | ぎゅうにゅう               |                   | 牛乳                  |                |                          |                       |           |                                       |                                  |
|           | デミグラスロケ              |                   |                     | にんじん           | たまねぎ                     | じゃがいも<br>パン粉          | 油         | トマトケチャップ                              |                                  |
|           | ポイルやさい               | かにかまぼこ            |                     | にんじん           | キャベツ きゅうり                |                       |           | マヨネーズ風調味料                             |                                  |
|           | コンソメスープ              | とり肉               |                     | にんじん<br>パセリ    | たまねぎ セロリ                 | じゃがいも<br>パン粉          |           | コンソメ 塩 こしょう                           |                                  |
| 25<br>(水) | ごはん                  |                   |                     |                |                          | ごはん                   |           |                                       | 674<br>22.1<br>1.5               |
|           | ぎゅうにゅう               |                   | 牛乳                  |                |                          |                       |           |                                       |                                  |
|           | わかさぎフリッター(2こ)        | わかさぎ              | あおさ                 |                |                          | 小麦粉                   | 油         |                                       |                                  |
|           | ゆうきこまつなどツナのあえもの      | まぐろ油づけ            |                     | 小松菜            | もやし                      |                       |           | 酢 しょうゆ                                |                                  |
|           | じゃがいものうまに            | ぶた肉               |                     | にんじん           | たまねぎ グリンピース              | じゃがいも<br>こんにやく<br>さとう | 油         | 和風だし しょうゆ                             |                                  |
| 26<br>(木) | スタミナどん(ごはん ぐ)        | ぶた肉 生あげ<br>赤みそ    |                     | にんじん           | しょうが にんにく<br>たまねぎ しめじ ねぎ | ごはん さとう               | 油         | オイスターソース 酒<br>豆板醤 ウスターソース<br>みりん しょうゆ | 667<br>24.3<br>1.9               |
|           | ぎゅうにゅう               |                   | 牛乳                  |                |                          |                       |           |                                       |                                  |
|           | しおこんぶあえ              |                   | 塩こんぶ                |                | キャベツ きゅうり                |                       | ごま ごま油    |                                       |                                  |
|           | いよかんゼリー              |                   |                     |                | いよかん                     | さとう                   |           |                                       |                                  |
|           | しろうごまみそうどん(ソフトめん)    | とり肉 ちくわ<br>油あげ みそ |                     | にんじん           | キャベツ たまねぎ                | さとう<br>ソフトめん          | ごま        | 和風だし 昆布だし<br>しょうゆ                     |                                  |
| 27<br>(金) | ぎゅうにゅう               |                   | 牛乳                  |                |                          |                       |           |                                       | 599<br>24.3<br>3.0               |
|           | もやしとハムのサラダ(しおドレッシング) | ハム                | わかめ                 | 小松菜<br>にんじん    | もやし                      |                       |           | (ドレッシング)                              |                                  |
|           | ピザまん                 |                   | チーズ                 | トマト            | たまねぎ                     | 小麦粉                   |           |                                       |                                  |

※都合により献立が変更する場合があります。栄養量及び栄養基準は、小学校中学年(3、4年生)、中学生のものです。  
\*印は学校配送となります。献立表は石岡市ホームページにも掲載されています。



栄養基準値  
650  
26.8  
2.0未満

<今月の石岡市の食材>米、人参、小松菜、きゅうり、ねぎ、ほうれん草、みど <今月の有機農産物>米粉、人参、小松菜、ほうれん草、ねぎ

### ～スタディーメニュー・小3国語「ゆうすげ村の小さな旅館－ウサギのダイコン～」

つぼみさんが一人でできもしている「ゆうすげ旅館」があります。6人の泊り客が来て、つぼみさんは息つくひまもありませんでした。そこへ、美月(みづき)という娘が「ウサギダイコン」を持って、手伝いに来ます。美月が作る大根料理は、「おいしい!」ととても評判で、大根づくしの料理が続きます。ある日、お客さんがつぼみさんに「耳の間こえが良くなった」と話します。美月は一体、何者なのでしょう!?

## 給食センターだより

もうすぐ立春です。暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとり、元気で丈夫な体を作りましょう。

### しょうぶな骨を作るためには?

#### ①栄養バランスのとれた食事をとる

食事を抜いたりせず、1日3回必ずとるようにしましょう。主食・主菜・副菜を揃えることで、栄養バランスがとりやすくなります。



#### ②カルシウムの多い食品をとる

カルシウムには、強い骨や歯をつくる働きがあります。なかでも、牛乳・乳製品、小魚、小松菜などの葉物野菜、大豆や豆腐・納豆などの大豆製品などはカルシウムが多く含まれています。

#### ③適度な運動と十分な睡眠をとる

丈夫な骨をつくるには、適度な運動で骨に刺激を与えることが必要です。また、日光に当たることで、体内でビタミンDが作られ、カルシウムの吸収を助けてくれます。それから、成長ホルモンは眠っている間に分泌されます。十分な睡眠をとるようにしてください。



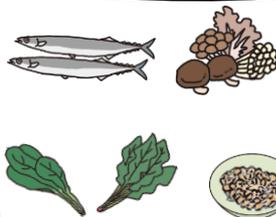
### カルシウムと一緒にとろう!

#### イワシ・サケ・サンマなどの魚類や、乾燥きくらげ・乾燥しいたけなどのきのこ類

ビタミンDの多い食品  
(カルシウムの吸収を促進する働きがあります)

#### 小松菜・ほうれん草などの葉物類、納豆

ビタミンKの多い食品  
(カルシウムの取り込みを助ける働きがあります)



ビタミンDが不足すると...  
骨が弱くなり、骨折しやすくなってしまいます。

成長期のみなさんが栄養素をバランスよく摂取できるよう、給食には牛乳が毎日出されています。給食に出る牛乳は、1日に必要なカルシウムの約3分の1を摂取することができます。アレルギー等で牛乳が飲めない場合は、他の食品でカルシウムをしっかり補いましょう。