

# 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  
Bブロック 杉並小・石岡中・国府中・府中中

日 (曜)	献立名	主な材料						調味料他		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩(e)		
		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		調味料他	児童	生徒		
		1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂類					
2 (月)	くろパン											
	ぎゅうにゅう		牛乳					パン 黒糖				
	とりにくとペンネのクリームに	ベーコン えび とり肉	脱脂粉乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ	マカロニ 小麦粉	油 バター	酒 塩 スープストック こしょう		639	861	
	グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり	さとう	油	酢 塩 こしょう		26.0	34.1	
	いちごゼリー				いちご	さとう				2.4	3.3	
3 (火)	ごはん							ごはん				
	ぎゅうにゅう		牛乳									
	いわしのピリからだいずソース	いわし 大豆						でんぷん 小麦粉	油 ごま油	しょうゆ 酢 みりん 豆板醤	647	815
	もやしとコーンのあえもの			ほうれん草 にんじん	もやし とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ		25.6	31.3	
	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		2.4	2.9	
4 (水)	バターロール							パン				
	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 小麦粉	油	塩 こしょう	609	781
	イタリアンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり 黄パプリカ			イタリアンドレッシング 塩			23.9	30.5
	アルファベットオニオンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ	マカロニ		スープストック しょうゆ 塩 こしょう		2.7	3.5	
5 (木)	ごはん							ごはん				
	ぎゅうにゅう		牛乳									
	シューマイ(児:2こ、生・職:3こ)	とり肉			たまねぎ グリンピース	小麦粉					621	801
	ゆきほうれん草のナムル			ほうれん草 にんじん	もやし	さとう	ごま ごま油	しょうゆ 酢		22.3	27.9	
	とうふのうまに	ぶた肉 豆腐		にんじん	たまねぎ 白菜 干しいたけ	さとう	油 ごま油	しょうゆ 酒 中華スープの素		1.8	2.4	
6 (金)	むぎごはん							麦 ごはん				
	ぎゅうにゅう		牛乳									
	*なつとう	納豆								たれ からし	619	766
	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	酒 しょうゆ カレー粉 豆板醤		24.6	28.5	
	とんじる	ぶた肉 豆腐 油あげ みそ		にんじん	大根 ねぎ			じゃがいも こんにやく	和風だし	1.5	1.9	
9 (月)	しょくパン(メープルジャム)							パン (メープルジャム)				
	ぎゅうにゅう		牛乳									
	バジルナゲット(児:2こ、生・職:3こ)	とり肉		バジル	レモン		米粉	油			663	896
	ゆきにんじんのサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり 黄パプリカ			ごま	ねぎごまドレッシング		24.3	32.7
	トマトクリームスパゲッティ	ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん 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 塩 こしょう		2.6	3.7	
10 (火)	ごはん							ごはん				
	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 ガーリックパウダー	642	833
	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		しょうゆ カレー粉 塩 こしょう	23.8	29.8
	ゆきこまつなのかきたまじる	とり肉 鶏卵		小松菜 にんじん	たまねぎ	でんぷん			かつおだし しょうゆ 塩	1.9	2.5	
12 (木)	ごはん							ごはん				
	ぎゅうにゅう		牛乳									
	さばのたつたあげ		さば					でんぷん	油		691	874
	はくさいのおかかあえ		かつお節			白菜 もやし				しょうゆ みりん	26.9	33.1
	だいこんとなまあげのそぼろに	ぶた肉 生あげ		にんじん	大根 たまねぎ しょうが グリンピース	じゃがいも さとう でんぷん			和風だし しょうゆ	2.2	2.7	
13 (金)	ポークハヤシライス (ごはん ポークハヤシ)	ぶた肉		にんじん	たまねぎ にんにく グリンピース			じゃがいも ごはん	油	トマトケチャップ ハヤシルウ スープストック こしょう	649	812
	ぎゅうにゅう		牛乳					じゃがいも			18.3	22.0
	やさしいサラダ	なると			キャベツ きゅうり 黄パプリカ					イタリアンドレッシング 塩	2.1	2.7
	*チョコプリン							さとう		ココア		
16 (月)	コッペパン(いちごジャム)							パン (いちごジャム)				
	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			さとう	油	デミグラスソース 塩	648	845
	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	25.1	31.4
	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 塩 こしょう	2.9	3.7	
17 (火)	むぎごはん							麦 ごはん				
	ぎゅうにゅう		牛乳									
	はるまき				たけのこ キャベツ たまねぎ	春雨 小麦粉	油				633	814
	かいそうナムル	まぐろ油づけ	わかめ こんぶ	小松菜	もやし					しょうゆ 玉ねぎドレッシング	19.5	24.0
	にくだんごのみそチゲ	豆腐 とり肉 みそ 赤みそ		にんじん	白菜 ねぎ えのきたけ たまねぎ			パン粉		和風だし キムチの素	2.2	2.9
18 (水)	しょくパン(チョコレートクリーム)							パン (チョコレートクリーム)				
	ぎゅうにゅう		牛乳									
	ポテトグラタン	ベーコン	牛乳 チーズ		たまねぎ とうもろこし			じゃがいも	油	塩 こしょう ベシヤメルソース	621	800
	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 塩 こしょう	21.3	26.6
	ミネストラスープ	とり肉		にんじん 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 塩	2.6	3.3	

節分献立

【世界の料理】  
イタリア

ゆきほうれん草のナムル

【スタディメニュー】  
小学3年国語  
ゆきけ村の  
小さな旅館

バレンタイン献立

日 (曜)	献立名	主 な 材 料						調味料他	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 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			児童	生徒
		1群 肉・魚・卵・ 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類・ 砂糖	6群 油脂類			
19 (木)	わかめごはん		わかめ			ごはん		塩	615 24.2 2.6	778 29.4 3.3
	ぎゅうにゅう(ココアシロップ)		牛乳			さとう (ココアシロップ)				
	ほっけのしおやき	ほっけ						塩		
	しらたきのごもくに	ぶた肉		にんじん 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 にんじん	ねぎ ごぼう	さつまいも こんにやく	ごま	しょうゆ 和風だし		
20 (金)	ポークカレーライス (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 じゃがいも	油	カレールウ	654 20.2 2.2	819 24.1 2.7
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	とうふのサラダ(わふうドレッシング)	豆腐 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							
24 (火)	ごはん					ごはん			636 28.6 1.7	808 36.0 2.3
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	おやこに	とり肉 鶏卵		にんじん 水菜	たまねぎ	さとう		しょうゆ みりん 和風だし		
	まめとツナのサラダ	大豆 まぐろ油づけ			キャベツ たまねぎ えだまめ			棒棒鶏ソース		
	あじつけのり		のり				ごま油	塩		
	いよかんゼリー(中学校3年生のみ)				いよかん	さとう				
25 (水)	しろごまみそうどん(ソフトめん)	とり肉 ちくわ 油あげ みそ		にんじん	キャベツ たまねぎ	さとう ソフトめん	ごま	和風だし 昆布だし しょうゆ	599 24.3 3.0	764 30.5 3.8
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	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 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				
26 (木)	スタミナどん(ごはん ぐ)	ぶた肉 生あげ 赤みそ		にんじん	しょうが にんにく 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 豆板醤 ウスターソース みりん しょうゆ	667 24.3 1.9	838 29.9 2.3
	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				
27 (金)	ごはん					ごはん			674 22.1 1.5	838 26.4 1.8
	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			
	ゆうきこまつなとツナのあえもの	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 こんにやく さとう	油	和風だし しょうゆ		

※都合により献立が変更する場合があります。栄養量及び栄養素基準は、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	830 34.2 2.5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、みそ <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ーウサギのダイコン」～

つぼみさんが一人でできりしている「ゆうすげ旅館」があります。6人の泊まり客が来て、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「耳の聞こえが良くなった」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!

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。

### じょうぶな骨を作るためには?

## カルシウムをしっかりとろう!



#### 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と補いましょう。