



# 令和6年2月 こんだてよていひょう

宇都宮市立清原中央小学校

しょくじの前には、せっけんていねいに手を洗いましょう。



てもあろう

しょうくしよう

かんきをしよう

「あさごはん」たべた？ しるしをつけよう				エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	おもな材料					
◎ 3つのグループ「体をつくる」におもに体の調子を整える 「おもにエネルギーになる」の食品を食べた。 ○ 2つのグループだけ食べた △ 1つのグループだけ食べた × なにも食べない ↓ 毎日◎がつくようにならばよろこばい。					おもにエネルギーのもとになる	体をつくる	体のちょうしをととのえる			
1	木		マカロニのクリームに キャベツのスープ いちご&マーガリン	612 26.8 25.6 2.1	こめこパン こむぎこ あぶら	マカロニ マーガリン ジャム	ぎゅうにゅう えび	とりにく ミートボール	たまねぎ ほうれんそう キャベツ	にんじん マッシュルーム ブロッコリー
2	金		【はつぷんのこんだて】 いわしのおかかに みそけんちんじる はくさいのしおこんぶあえ	644 28.8 18.3 2.4	こめ こんにやく あぶら	むぎ さといも	ぎゅうにゅう いわし みそ	だいこん ごぼう はくさい	にんじん ごまつな	にんじん ごまつな
5	月		マーボー豆腐 ねぎまんじゅう パンサンスウ	656 25.4 16.7 2.4	こめ あぶら はるさめ	むぎ さとう	ぎゅうにゅう とうふ みそ	とうふ みそ	にんにく ただのこ にんじん	しょうが たまねぎ しいたけ キャベツ もやし
6	火		【トマトきゅうりしゅく】 ゆでやさいサラダ セノピーゼリー	696 22.6 20.2 1.6	こめ あぶら こむぎこ	むぎ バター ルウ	ぎゅうにゅう ふだにく	ふだにく	たまねぎ トマト キャベツ コーン	しめじ ほうれんそう もやし にんじん
7	水		ぎんじゅけのしおこうじやき いそべあえ ごもくきんぴら	594 27.8 13.7 2.7	こめ こんにやく さとう	むぎ あぶら	ぎゅうにゅう のり わかめ	しゃけ さつまあげ	ほうれんそう キャベツ だいこん もやし	にんじん ごぼう ごまつな
8	木		とちぎけんさんのいちご やさいとウィンナーのスープに わかめいりサラダ いちご	678 22.5 26.8 2.3	パン あぶら	さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ウィンナー	きなこ わかめ	はくさい にんじん いちご	たまねぎ キャベツ
9	金		【はつぷんのこんだて】 とりにくのからあげ やさいのにんにくしょうゆあえ	781 30.1 29.7 2.3	こめ ささげ あぶら	ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう しゃけ あぶらあげ	とりにく だいず	しょうが もやし にんじん だいこん	にんにく キャベツ だいこん
13	火		なまあげとふだにくのトウバンジャンいため はくさいスープ かんこくのり	604 24.6 18.6 1.7	こめ かたくりこ さとう	むぎ あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ふだにく のり	なまあげ とりにく	しょうが ピーマン にんじん しいたけ	キャベツ ねぎ ごまつな ただのこ はくさい
14	水		ハートのハンバーグ ひじきサラダ ごまつなとあげのみそしる	721 26.9 19.6 2.5	こめ さとう じゃがいも	むぎ あぶら カップケーキ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ひじき みそ	ハンバーグ あぶらあげ	キャベツ にんじん ごまつな	にんじん ごまつな
15	木		ゆでやさいサラダ いちごヨーグルト	728 21.9 22.1 1.9	こめ あぶら ルウ	むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう ふだにく チーズ	ふだにく ヨーグルト	にんじん にんにく キャベツ	たまねぎ ほうれんそう コーン
16	金		メンチカツ ブロッコリーサラダ チンゲンサイと とうふのかきたまスープ	720 23.1 25.0 2.1	こめ あぶら	むぎ	ぎゅうにゅう ふだにく とりにく わかめ	ふだにく とうふ たまご	にんじん コーン たまねぎ グリーンピース	ブロッコリー チンゲンサイ しいたけ
19	月		セルフぎゅううどん あつやきたまご おひたし ほんかん	686 26.7 21.3 2.2	こめ しらたき あぶら	むぎ さとう	ぎゅうにゅう たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう かつおぶし	たまねぎ ねぎ はくさい ほんかん	にんじん ほうれんそう もやし
20	火		とりにくのごまみそやき きりぼしだいこんのつけ はくさいとごまつなのすましじる	702 29.8 22.3 3.0	こめ さとう あぶら	むぎ ごま	ぎゅうにゅう みそ さつまあげ	とりにく とうふ	ごまつな にんじん きぬさや	はくさい きりぼしだいこん
21	水		あげざかなと やさいの わふうあえ かんぴょうのみそしる ふりかけ	658 23.7 17.4 2.4	こめ あぶら さとう	むぎ じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう みそ	しるみさかな みそ	たまねぎ ピーマン かんぴょう	しいたけ にんじん にら
22	木		ミートボールとやさいのカレーに コールスローサラダ いちごプリン	640 21.8 21.7 2.5	パン あぶら	じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ベーコン	ミートボール	にんじん グリーンピース キャベツ	たまねぎ ほうれんそう きゅうり
26	月		いかのチリソースがけ ゆでやさいサラダ だいこんスープ ヨーグルト	708 28.8 19.7 2.1	こめ かたくりこ さとう	むぎ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく	いか ヨーグルト	にんにく ねぎ ブロッコリー だいこん	しょうが にんじん コーン たまねぎ セロリー
27	火		ポテトとおこめのササミカツ きりぼしだいこんと ほうれんそうの ポンスあえ くきわかめのスープ	641 24.8 19.0 2.0	こめ あぶら	むぎ ごま	ぎゅうにゅう とりにく	ふだにく くきわかめ	ほうれんそう にんじん ただのこ	きりぼしだいこん キャベツ もやし
28	水		さんまのうめ からしあえ とんじる	635 25.1 19.6 2.3	こめ ごま こんにやく	むぎ さといも あぶら	ぎゅうにゅう ふだにく みそ	さんま とうふ	もやし はくさい ごぼう	にんじん だいこん ごまつな
29	木		ハンバーグ はるさめサラダ ちゅうかスープ	628 19.3 15.5 2.0	こめ あぶら はるさめ	さとう ごま	ぎゅうにゅう ハム	ハンバーグ わかめ	にんにく にんじん キャベツ オレシ	たまねぎ きゅうり ねぎ りんご ぶどう

◆◆ 2月平均栄養量 ◆◆  
 エネルギー：670kcal、たんぱく質：25.3g、脂質：20.7g、食塩相当量：2.2g  
 ◆◆ 摂取基準（中学年） ◆◆  
 エネルギー：650kcal、たんぱく質：21.1g～32.5g、脂質：14.4～21.7g 食塩相当量：2.0g  
 ・献立内容は、材料購入等の都合上変更することがありますのでご了承ください。  
 ・米は宇都宮市産、牛乳・パンの小麦粉・米粉パンの米粉は栃木県産です。

## 2月8日のいちごは

とちぎ

### JAグループ栃木からいただくものです！

じもと とくさんひん がっこうきゅうりしゅく じどう せいと そうてい しょく かんしん しょく ささ のうぎよう  
 地元の特産品である「いちご」を学校給食として児童・生徒に贈呈し、食への関心・食を支える農業の  
 やくわり かん もくてき じょうし とうちけん しゅうかうりょう にほんいち しんせん  
 役割を感じてもらおうことを目的として実施されています。栃木県は、いちごの収穫量が日本一。新鮮な  
 「いちご」が食べられることに感謝し、おいしくいただきます。

## せつぶん 節分

せつぶん りっしゅん ぜんじつ せつ ぼる せつせつ か め  
 節分は立春の前日、冬から春への季節の変わり目の  
 ぎょうじ おに そと うち こと さま  
 行事です。「鬼は外、福は内」のかけ声とともに、豆  
 まめ れいりよく わざり  
 をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはら  
 いみ ひ えだ  
 う意味があります。また、この日は、ひいらぎの枝に  
 あたま おに そと ちん じやく じゅうかん  
 いわしの頭をさして門に立て、邪気をはらう習慣も  
 きゅうりしゅく つか  
 あります。給食では、いわしを使ったおかか煮を  
 いただきます。



# 令和6年2月 こんだてよていひょう

宇都宮市立清原中央小学校

しょくじの前には、せっけんでいねいに手を洗いましょう。



6学年用

「あさごはん」たべた？ しるしをつけよう		◎ 3つのグループ「体をつくる」「おもに体の調子を整える」「おもにエネルギーになる」の食品を食べた。		○ 2つのグループだけ食べた		△ 1つのグループだけ食べた		× なにも食べない		↓ 毎日◎がつくようにながらみましょう。		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	おもにエネルギーのもとになる	体をつくる	体のちようしをととのえる		
1	木			マカロニのクリームにキャベツのスープ	いちご&マーガリン							612 26.8 25.6 2.1	こめごはん マカロニ マーガリン ジャム	ぎゅうにゅう えび とりにく ミートボール	たまねぎ ほうれんそう キャベツ	にんじん マッシュルーム ブロッコリー	
2	金			【はつぷんのこんだて】 いわしのおかか みそけんちん はくさいのしおこんぶあえ	あじつけのり							644 28.8 18.3 2.4	こめ こんにやく あぶら むぎ さといも	ぎゅうにゅう とうふ こんぶ のり	だいこん ごぼう はくさい	にんじん こまつな	
5	月			マーボーとうふ ねぎまんじゅう パンサンスウ								656 25.4 16.7 2.4	こめ あぶら はるさめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんにく だけのこ にんじん にら ねぎ	しょうが たまねぎ しいたけ キャベツ もやし	
6	火			【トマトきゅうしやく】 ゆでやさいサラダ ゼノビーゼリー								696 22.6 20.2 1.6	こめ あぶら こんにやく むぎ バター ルウ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ トマト キャベツ コーン	しめじ ほうれんそう もやし にんじん	
7	水			ぎんじかけのしおこうじやき いそへあえ ごもくぎんぴら								594 27.8 13.7 2.7	こめ こんにやく さとう むぎ あぶら	ぎゅうにゅう のり わかめ しゃけ さつまあげ	ほうれんそう キャベツ だいこん もやし	にんじん ごぼう こまつな	
8	木			【とちぎけんさんのいちご】 やさいとウィンナーのスープに わかめいりサラダ	いちご							678 22.5 26.8 2.3	パン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ウィンナー きなこ わかめ	はくさい にんじん いちご	たまねぎ キャベツ	
9	金			【はつぷんのこんだて】 とりにくのからあげ やさいのにんにくじょうゆあえ	しもつかれ マスカットゼリー							781 30.1 29.7 2.3	こめ ささげ あぶら ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう しゃけ あぶらあげ	とりにく だいず	しょうが もやし にんじん だいこん	にんにく キャベツ だいこん
13	火			なまあげとぶたにくのトウハンジャンいため はくさいスープ かんこくのり								604 24.6 18.6 1.7	こめ かたくりこ さとう むぎ あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり	なまあげ とりにく	しょうが キャベツ にんじん しいたけ だけのこ はくさい	
14	水			ハートのハンバーグ ひじきサラダ こまつなとあげのみそしる	こめこのカップケーキ							721 26.9 19.6 2.5	こめ さとう じゃがいも むぎ あぶら カップケーキ	ぎゅうにゅう ひじき みそ	ハンバーグ あぶらあげ	キャベツ にんじん コーン こまつな	
15	木			ゆでやさいサラダ いちごヨーグルト								728 21.9 22.1 1.9	こめ あぶら ルウ むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	ぶたにく コーン	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ	
16	金			メンチカツ ブロッコリーサラダ チンゲンサイととうふのかきたまスープ								720 23.1 25.0 2.1	こめ あぶら むぎ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく わかめ たまご	ぶたにく とうふ たまご	にんじん コーン たまねぎ グリーンピース	ブロッコリー チンゲンサイ しいたけ
19	月			セルフぎゅうどん あつやきたまご おひたし ほんかん								686 26.7 21.3 2.2	こめ しらたき あぶら むぎ さとう	ぎゅうにゅう たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう かつおぶし	たまねぎ ねぎ はくさい ほんかん	にんじん ほうれんそう もやし
20	火			とりにくのごまみそやき きりほしだいこんにつけ はくさいとこまつなのすましじる								702 29.8 22.3 3.0	こめ さとう あぶら むぎ ごま	ぎゅうにゅう みそ さつまあげ	とりにく とうふ	こまつな にんじん きぬさや	はくさい きりほしだいこん
21	水			あげざかなと やさいの わふうあえ かんぴょうのみそしる ふりかけ								658 23.7 17.4 2.4	こめ あぶら さとう むぎ じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう みそ	しるみさかな	たまねぎ ピーマン かんぴょう にら	しいたけ にんじん
22	木			ミートボールとやさいのカレーに コールスローサラダ いちごプリン								640 21.8 21.7 2.5	パン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン	ミートボール	にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり	たまねぎ ほうれんそう キャベツ
26	月			いかのチリソースがけ ゆでやさいサラダ だいこんスープ	ヨーグルト							708 28.8 19.7 2.1	こめ かたくりこ さとう むぎ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく	いか ヨーグルト	にんにく ねぎ ブロッコリー だいこん たまねぎ セロリー	しょうが にんじん コーン
27	火			ポテトとおこめのササミカツ きりほしだいこんと ほうれんそうの ポンスあえ くわかめのスープ								641 24.8 19.0 2.0	こめ あぶら むぎ ごま	ぎゅうにゅう とりにく くわかめ	ぶたにく きりほしだいこん にんじん だけのこ もやし	ほうれんそう キャベツ	
28	水			さんまのうめ からしあえ とんじる								635 25.1 19.6 2.3	こめ ごま こんにやく むぎ さといも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	さんま とうふ	もやし だいこん ごぼう	にんじん だいこん こまつな
29	木			主食：にくまきおにぎり、カレーピラフ、わかめごはん クワッザン、ロールパン (いちごジャム・キャラメルクリーム) 主菜：からあげ、ハンバーグ、エビフライ さかなのみそバターやき 副菜：フライドポテト、はるさめサラダ、フルーツ ブロッコリーのペペロンチーノ、ちゅうかスープ (全) デザート：エクレア、みかんのタルト、いちごクレープ いちごのスティックケーキ、プリン ※ (全)は全員となります。そのほかはセレクトメニューです。								858~ 28.4~ 28.4~ 3.4~	こめ あぶら はるさめ パン ごま さとう ジャム	ぎゅうにゅう とりにく ハム カレイ わかめ	ハンバーグ えび わかめ ベーコン	にんにく ブロッコリー にんじん ねぎ りんご ぶどう パイ	たまねぎ キャベツ きゅうり オレンジ

◆◆ 2月平均栄養量 ◆◆ (バイキング給食は含みません)  
エネルギー：670kcal、たんぱく質：25.3g、脂質：20.7g、食塩相当量：2.2g  
◆◆ 摂取基準 (中学生) ◆◆  
エネルギー：650kcal、たんぱく質：21.1g~32.5g、脂質：14.4~21.7g 食塩相当量：2.0g  
・献立内容は、材料購入等の都合上変更することがありますのでご了承ください。  
・米は宇都宮市産、牛乳・パンの小麦粉・米粉パンの米粉は栃木県産です。

2月8日のいちご  
JAグループ栃木からいただくものです！

地元の特産品である「いちご」を学校給食として児童・生徒に贈呈し、食への関心・食を支える農業の役割を感じてもらうことを目的として実施されています。栃木県は、いちごの収穫量が日本一。新鮮な「いちご」が食べられることに感謝し、おいしくいただきます。

せつぶん 節分

節分は立春の前日、冬から春への季節の変わり目の行事です。「鬼は外、福は内」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日は、ひいらぎの枝にいわしの頭をさして門に立て、邪気をはらう習慣もあります。給食では、いわしを使ったおかか煮をいただきます。