



令和7年2月 こんだてよていひょう

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。

宇都宮市立清原中央小学校



「あさごはん」を食べた？ 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」「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。					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
3 月			【せつぶんのこんだて】 いわしのかばやき ふくまめ みそけんちんじる キャベツのしおこんぶあえ	749 28.8 26.9 1.3	こめ むぎ かたくりこ あぶら ごま こんにゃく さといも	ぎゅうにゅう いわし こんぶ とうふ みそ だいず	しょうが キャベツ にんじん だいこん こまつな ごぼう
4 火			【トマト・しょうしょく】 ゆでやさしい ヨーグルト	679 22.2 19.4 1.2	こめ むぎ ごまぎこ ルウ バター あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ トマト パセリ ほうれんそう キャベツ もやし コーン
5 水			セルフビビンバどん はるさめちゅうかスープ	623 23.9 19.7 2.0	こめ むぎ さとう ごま あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム たまご	にんじん ほうれんそう もやし たけのこ こまつな
6 木			【はつうすのこんだて】 とりにくのからあげ やさしいのにんにくしょうゆあえ しもつかれ マスカットゼリー	756 28.3 27.8 2.2	こめ ごま ささげ かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく しゃけ だいず あぶらあげ	しょうが にんにく もやし キャベツ にんじん だいこん
7 金			なまあげとぶた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 むぎ かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく とりにく のり	しょうが キャベツ ピーマン ねぎ にんじん こまつな しいたけ たけのこ はくさい
10 月			マーボーとうふ にらまんじゅう パンサンスウ	666 25.5 17.7 2.3	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ はるさめ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ だしのけ にんじん しいたけ にら ねぎ もやし キャベツ
11 火	建 国 記 念 日						
12 水			いかのメンチ ブロッコリーのサラダ チンゲンサイととうふのスープ チーズ	646 21.1 19.7 2.2	こめ むぎ あぶら	ぎゅうにゅう いか とうふ わかめ チーズ とりにく	にんじん コーン ブロッコリー チンゲンサイ たまねぎ しいたけ
13 木			やさしいとウィンナーのスープに わかめいりサラダ	656 22.6 25.6 2.2	こめ むぎ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう きなこ ウィンナー わかめ	はくさい にんじん たまねぎ キャベツ パセリ
14 金			ハートのハンバーグ ひじきサラダ ほうれんそうとたまごのスープ チョコクレープ	714 25.9 23.0 2.5	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ひじき たまご	キャベツ にんじん コーン ほうれんそう たまねぎ
17 月			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	657 23.6 17.2 2.1	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう しろうみざかな みそ	たまねぎ しいたけ ピーマン にんじん かんぴょう にら
18 火			フレンチサラダ いちごヨーグルト	728 21.9 22.1 1.9	こめ むぎ じゃがいも ルウ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく ほうれんそう キャベツ コーン
19 水			いかのチリソースがけ ゆでやさしいサラダ だいこんスープ	660 27.1 18.7 2.1	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう はるさめ ごま	ぎゅうにゅう いか とりにく	しょうが ほうれんそう もやし にんじん だいこん セロリー たまねぎ
20 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/パン にむぎこ マカロニ あぶら マーガリン ジャム	ぎゅうにゅう えび ミートボール とりにく	たまねぎ にんじん ほうれんそう マッシュルーム キャベツ ブロッコリー
21 金			セルフぶたどん あつやきたまご おひたし	648 25.2 19.6 2.1	こめ むぎ しらたき あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かつおぶし	たまねぎ ねぎ にんじん グリンピース ほうれんそう はくさい もやし
24 月	振 替 休 日						
25 火			かぼちゃコロッケ ほうれんそうのぼんすあえ くきわかめスープ	660 18.2 20.7 1.9	こめ むぎ あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ	きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう キャベツ たけのこ もやし
26 水			さかなのてりやき こまつあえ さといものちゅうかに	684 28.4 21.7 1.5	こめ むぎ さとう ごま さといも こんにゃく あぶら	ぎゅうにゅう カレイ ぶたにく	かんぴょう にんじん キャベツ コーン しょうが にんにく
27 木			ミートボールとやさしいのカレーに コールスローサラダ いちごとみかんの2しよくゼリー	640 21.8 21.7 2.5	パン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ミートボール ベーコン	にんじん たまねぎ グリーンピース ほうれんそう キャベツ きゅうり
28 金			とりにくのごまみそやき きりぼしだいこんのにつけ はくさいとこまつなのすましじる	702 29.8 22.3 3.0	こめ むぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ さつまあげ	こまつな はくさい にんじん きぬさや きりぼしだいこん

◆◆ 2月平均栄養量 ◆◆

エネルギー：674kcal、たんぱく質：24.9g、脂質：21.8g、食塩相当量：2.0g

◆◆ 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。



せつぶん 節分



せつぶん、りっしゅん、ぜんじつ
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、いわしのかばやきをいただきます。

とちぎの郷土食 しもつかれ

2月の初午の日にしもつかれを作り赤飯と一緒に、荷神社に供える行事食です。

材料は塩鮭の頭、だいこん、にんじん、油揚げ、節分の残り豆、酒かすなどで、味付けは家によってさまざまで、それぞれの家に昔から受け継がれてきた家庭の味があります。給食では食べやすいように酒粕を少なめにしたり、鮭の身を多めにするなど工夫をしています「七軒の家のしもつかれを食べると病気になる！」などの言い伝えがあり、隣近所の人と分け合う風習があります。食料が乏しかった時代に庶民が生み出した「知恵の結集」で、優れた栄養価の高い郷土料理です。

