



令和8年2月 こんだてよていひょう



今月の目標!

しょくご じょうざ 食後を上手にすごそう!



てきあらおう

しょうどくしよう

かんきをしよう

ひづけ ようび	こんだてめい		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			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
2月	せきはん ぎゅうにゅう	[はつまのこんだて] 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	749 28.8 26.9 1.3	ごめ ささげ あぶら	こま かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう しゃけ あぶらあげ	とりにく だいす だいす	しょうが もやし にんじん	にんにく キャベツ だいこん
3火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	[せつまのこんだて] いわしのかばやき ふくまめ みぞけんちんじる キャベツのしおこんぶあえ	679 22.2 19.4 1.2	ごめ かたくりこ こま さといも	むぎ あぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう こんぶ みそ	いわし とうふ だいす	しょうが にんじん こまつな	キャベツ だいこん ごぼう
4水	ハヤシライス ぎゅうにゅう	ゆでやさい ヨーグルト	733 23.1 24.0 2.6	ごめ あぶら	むぎ こめこ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	にんじん ほうれんそう もやし
5木	こめこパン ぎゅうにゅう	マカロニのクリームに キャベツのスープ みかんジャム いちごクレープ	606 27.4 22.8 2.0	ごめこパン マカロニ マーラリン	ジャム あぶら あぶら	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 エリンギ プロッコリー
6金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	にしょくどん どさんこじる	675 25.8 21.3 2.3	ごめ かたくりこ じゃがいも バター	むぎ あぶら あぶら バター	ぎゅうにゅう わかれ とりにく	ふたにく みそ たまご	ねぎ しょうが もやし	にんじん にんにく
9月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	チキンカツ フロッコリーのサラダ じゃがいものみそしる	623 21.4 18.3 0.9	ごめ あぶら じゃがいも	むぎ さとう	ぎゅうにゅう なまあげ	とりにく みそ	キャベツ フロッコリー こまつな	にんじん たまねぎ
10火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	やきざかな さといものちゅうかに こますあえ	650 27.2 18.4 2.1	ごめ さとう さといも こま	むぎ あぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう ふたにく	しづみざかな	にんにく しょうが キャベツ	にんじん こまつな
11水		建國記念日							
12木	チーズパン ぎゅうにゅう	スパゲッティーナボリタン ほうれんそうのナムル いちごタルト	666 24.2 17.3 2.0	パン スパゲッティ あぶら	ぎゅうにゅう チーズ	ふたにく	たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう	にんじん ビーマン	
13金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ハートのハンバーグ ひじきサラダ チングンサイとたまごのスープ チョコプリン	680 25.2 20.9 2.5	ごめ さとう かたくりこ	むぎ あぶら	ぎゅうにゅう ひじき	ハンバーグ たまご	キャベツ コーン たまねぎ	にんじん チングンサイ
16月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	いかフライ ほうれんそうのごまあえ こんさいのみそしる	632 19.0 17.6 1.9	ごめ あぶら ごま	むぎ さとう	ぎゅうにゅう なまあげ	いか みそ	ほうれんそう キャベツ ごぼう	にんじん たまねぎ こまつな
17火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	とりにくのごまそやき きりぼしだいこんのつけ からしあえ	668 25.8 21.5 2.1	ごめ さとう あぶら	むぎ ごま	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ	とりにく さつまあげ	こまつな もやし にんじん	キャベツ きりぼしだいこん
18水	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	[みやっこランチ] トマト料理コンクール受賞作品より~ トマトぎょうざどん えびしゅうまい こまつなとうふのスープ	635 25.5 21.6 1.5	ごめ あぶら	むぎ	ぎゅうにゅう わかめ えび	ふたにく どうふ	トマト にら	キャベツ しいだけ
19木	きなこあげパン ぎゅうにゅう	やさいとウィンナーのスープに わかめいりゆでやさいサラダ いちご	656 22.6 25.6 2.2	コッペパン さとう	あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう わかめ きなこ	ワインナー きなこ	はくさい にんじん キャベツ	たまねぎ パセリ いちご
20金	チキンカレーライス ぎゅうにゅう	プロッコリーのサラダ ヨーグルト	707 21.4 20.7 2.1	ごめ あぶら ルウ	むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ふたにく	たまねぎ にんにく プロッコリー	にんじん キャベツ
23月		振替休日							
24火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	あげざかなと やさいの わふうあえ にらのみそしる なつとう	679 25.8 19.9 1.4	ごめ あぶら じゃがいも さとう	むぎ かたくりこ みそ	ぎゅうにゅう みそ	しづみざかな なつとう	にんにく しいだけ にんじん ねぎ	たまねぎ ビーマン はくさい にら かんひょう
25水	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくとなまあげのみそいため キャベツスープ かんこくのり	625 22.7 20.3 2.6	ごめ あぶら はるさめ	むぎ さとう	ぎゅうにゅう なまあげ	ぶたにく みそ	しょうが はくさい たけのこ キャベツ	ねぎ にんじん こまつな
26木	コッペパン ぎゅうにゅう	トマトミートオムレツ チョコクリーム はるさめサラダ カレースープ	727 22.8 31.0 3.8	コッペパン はるさめ じゃがいも ルウ	チョコクリーム さとう ハム	ぎゅうにゅう オムレツ ベーコン	にんじん もやし たまねぎ	ほうれんそう キャベツ コーン	
27金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	しゃけのちゃんちゃんやき だいこんとかいとうのサラダ ほうれんそうとたまこのみそしる	578 22.8 15.4 1.7	ごめ あぶら かいとう みそ	むぎ	ぎゅうにゅう かいとう みそ	しゃけ たまご	だいこん ほうれんそう にら コーン	にんじん たまねぎ しめじ

◆◆ 2月平均栄養量 ◆◆

エネルギー: 665kcal, たんぱく質: 24.7g, 脂質: 21.3g, 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。

せつぶん
節 分

せつぶん りっしゅん せんじつ
節分は立春の前日で、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「靈力」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。

きょうどしょく

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らない」

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。

