



令和8年2月 こんだてよていひょう



今月の目標！

食後を上手にすごそう！















てもあろう



しょうくしよ



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 <small>ざいりょう</small>		
				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	【はつまつのこんだて】 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	749 28.8 26.9 1.3	こめ ごま ささげ かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう とり しゃけ だいす 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	
3 火	 むぎいりごはん	 ぎゅうにゅう	【せつぷんのこんだて】 いわしのかばやき ふくめめ みそけんちんじる キャベツのしおこんぶあえ	679 22.2 19.4 1.2	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 だいす	しょうが キャベツ にんじん だいこん こまつな ごぼう	
4 水	 ハヤシライス	 ぎゅうにゅう	ゆでやさしい ヨーグルト	733 23.1 24.0 2.6	こめ むぎ あぶら こめこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう キャベツ コーン 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	こめこパン ジャム マカロニ あぶら マーガリン	ぎゅうにゅう とり えび ミートボール	たまねぎ にんじん ほうれんそう エリンギ キャベツ ブロッコリー	
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	こめ むぎ かたくりこ あぶら じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ とりにく たまご	ねぎ にんじん しょうが にんにく もやし	
9 月	 むぎいりごはん	 ぎゅうにゅう	チキンカツ ブ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	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とり なまあげ みそ	キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ こまつな	
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 こまつあえ	650 27.2 18.4 2.1	こめ むぎ さとう あぶら さといも こんにゃく ごま	ぎゅうにゅう しろみざかな ぶたにく	にんにく にんじん しょうが こまつな キャベツ	
11 水	建 国 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 スパゲティ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ビーマン ほうれんそう	
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 チンゲンサイとたまごのスープ チョコプリン	680 25.2 20.9 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 チンゲンサイ たまねぎ	
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	こめ むぎ あぶら さとう ごま こんにゃく	ぎゅうにゅう いか なまあげ みそ	ほうれんそう にんじん キャベツ たまねぎ ごぼう こまつな	
17 火	 むぎいりごはん	 ぎゅうにゅう	とりにくのごまみそやき きりぼしだいこんのにつけ からしあえ	668 25.8 21.5 2.1	こめ むぎ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう とり みそ さつまあげ あぶらあげ	こまつな キャベツ もやし きりぼしだいこん にんじん	
18 水	 むぎいりごはん	 ぎゅうにゅう	【みやこランチ へトマト料理コンクール受賞作品より〜】 トマトきょうざどん 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	こめ むぎ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ えび	トマト キャベツ にら しいたけ にんにく しょうが こまつな にんじん	
19 木	 きなこあげぼん	 ぎゅうにゅう	やさしいとウィンナーのスープに わかめいりゆでやさしいサラダ いちご	656 22.6 25.6 2.2	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ウィンナー わかめ きなこ	はくさい たまねぎ にんじん バセリ キャベツ いちご	
20 金	 チキンカレーライス	 ぎゅうにゅう	ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	707 21.4 20.7 2.1	こめ むぎ あぶら じゃがいも ルウ	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ ブロッコリー	
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 なっとう	679 25.8 19.9 1.4	こめ むぎ あぶら かたくりこ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう しろみざかな みそ なっとう	にんにく たまねぎ しいたけ ビーマン にんじん はくさい ねぎ にら かんぴょう	
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	こめ むぎ あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ	しょうが ねぎ はくさい にんじん だけのこ こまつな キャベツ	
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 チョコクリーム はるさめ さとう じゃがいも ルウ	ぎゅうにゅう オムレツ ハム ベーコン	にんじん ほうれんそう もやし キャベツ たまねぎ 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 だいこんとかいそうのサラダ ほうれんそうとたまごのみそしる	578 22.8 15.4 1.7	こめ むぎ	ぎゅうにゅう しゃけ かいそう たまご みそ	だいこん にんじん ほうれんそう たまねぎ にら しめじ コーン	

◆◆ 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  
ぷん  
節 分



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「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。

きょうどしよく

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。

