



こんだて予定表 2月

《2がつの きゅうしょくもくひょう》 おちついたふんいきでたべよう



全 18回
米飯 13回
パン 4回
めん 1回

ひづけ	こ ん だ て め い	カロリー タンパク しつ	お も な ざ い り ょ う				ぎょうじ
			血 や に く に な る	体 の 調 子 を と の え る	力 や 熱 の も と に な る		
3 (月)	むぎいりごはん いわしのおかかに ぎゅうにゅう  しおこんぶあえ みそけんちんじる ふくめ	579 24.0 14.9	いわし しおこんぶ サラダあぶら	ぎゅうにゅう とうふ みそ だいず	はくさい にんじん ごぼう こまつな	こめ こんにやく さいも 	節分献立
4 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ (みやのタレ) からしあえ みそしる	601 25.5 17.7	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ	ハンバーグ みそ	たまねぎ はくさい だいこん にんじん	こめ こんにやく むぎ	
5 (水)	やさしみそラーメン ぎゅうにゅう はるまき レモンずあえ	481 17.1 25.6	ぶたにく ぎゅうにゅう	サラダあぶら はるまき	もやし キャベツ ねぎ	ちゅうかめん ごまあぶら	
6 (木)	せきはん ぎゅうにゅう とりにくのごうみやき ごまあえ しもつかれ	632 30.1 20.1	ささげ とりにく だいず	ぎゅうにゅう マス あぶらあげ	ほうれんそう はくさい だいこん もやし	こめ ごまお すりごま もちごめ さとう	
7 (金)	むぎいりごはん セルフぶたどん ぎゅうにゅう あつやきたまご おひたし	638 25.6 16.7	ぶたにく ぎゅうにゅう	サラダあぶら たまご	たまねぎ にんじん こまつな もやし	こめ しらたき むぎ さとう	
10 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのレモンソースかけ いそべあえ とうふいりかきたまじる	684 25.9 24.0	ぎゅうにゅう とりにく たまご	きざみのり とうふ みそ	レモン キャベツ もやし ちんげんさい	こめ でんぶん むぎ さとう	
12 (水)	ココアあげパン ぎゅうにゅう やさしいウインナーのスープに だいこんときゅうりのサラダ	701 22.1 30.7	ぎゅうにゅう ウインナー		にんじん だいこん はくさい たまねぎ パセリ きゅうり	コッペパン ミルクココア グラニューとう ごまあぶら さとう じゃがいも	
13 (木)	むぎいりごはん なまあげとぶたにくのとうぼんじやんいため ぎゅうにゅう はくさいスープ ふりかけ	590 23.6 18.3	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく	ぶたにく サラダあぶら	いんげん にんじん こまつな たまねぎ	こめ でんぶん さとう むぎ ごまあぶら	
14 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス ゆでやさしい チョコレープ	725 21.8 24.0	ぎゅうにゅう ぶたにく		たまねぎ しめじ パセリ キャベツ	こめ こむぎこ サラダあぶら むぎ さとう クレープ	
17 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう メンチカツ ボイルキャベツ だいこんスープ	598 18.1 18.9	ぎゅうにゅう ハムカツ	とりにく ベーコン	キャベツ にんじん もやし セロリ	こめ りんご むぎ	
18 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ブルコギぶういたためもの わかめスープ	60.3 21.4 17.3	ぎゅうにゅう わかめ	ぶたにく	にんじん たまねぎ はくさい しめじ にら	こめ さとう はるさめ むぎ ごまあぶら ごま	
19 (水)	しょくパン いちごジャム ぎゅうにゅう インディアンポテト イタリアンスープ	762 29.5 27.3	チーズ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	たまねぎ えだまめ こまつな コーン	にんじん キャベツ ほうれんそう マッシュルーム	しょくパン でんぶん サラダあぶら さとう じゃがいも
20 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのごまみそやき おひたし きりぼしだいこんのにつけ	660 26.5 20.5	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ	みそ あぶらあげ	こまつな もやし きりぼしだいこん	こめ さとう サラダあぶら むぎ ごま	
21 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう セルフビビンバどん たんたんはるさめスープ	669 26.9 23.6	ぎゅうにゅう みそ	ぶたにく	にんじん もやし しめじ ねぎ	こめ ごまあぶら すりごま むぎ さとう はるさめ	
25 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう トマトカレー  きりぼしだいこんのサラダ ヨーグルト	664 20.4 19.5	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう ヨーグルト		たまねぎ トマト ほうれんそう もやし	にんじん コーン だいこん こめ じゃがいも	トマト献立
26 (水)	コッペパン マーメレードジャム ぎゅうにゅう とりにくとだいずのみそいため カレースープ	759 36.2 22.0	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン		ごぼう にんじん いんげん	たまねぎ パセリ だいず みそ マカロニ じゃがいも	
27 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう タラのピリからやき ゆでやさしい さいものちゅうかに	617 24.3 14.8	ぎゅうにゅう ぶたにく	たら サラダあぶら わかめ	にんじん にんにく もやし キャベツ	しょうが ねぎ りんご だいこん こめ さとう さいも むぎ ごまあぶら こんにやく	
28 (金)	コッペパン ぎゅうにゅう セルフホットドック ゆでやさしい やさいスープ ミルメーク	699 26.5 29.3	ぎゅうにゅう ベーコン	ウインナー	キャベツ コーン はくさい もやし	にんじん たまねぎ こまつな コッペパン ミルメーク	

*都合により献立を変更することがあります。*栄養価は、中学年のものです。(今月の平均 エネルギー: 647kcal たんぱく質: 24.7g 脂質: 21.4g)

★今月の行事食★

3日 節分献立



2月2日は節分です。節分は季節のかわり目のことで、節分に行う豆まきは、邪気や災難を鬼に見立てて、炒った大豆をまいてはらう行事です。鬼にゆかりのある神社や地域では、「鬼は外」といわないところもあります。

6日 しもつかれ献立 (初午)

初午は、2月最初の午の日をいい、今年は6日が初午です。稲荷(食物の神・農耕の神)を祭ります。
栃木県では、この日に「しもつかれ」を作り、稲荷神社に供える風習があります。



25日 トマト献立

宇都宮市はトマトの作付面積が県内1位です。冬は晴天が多く、日照時間も長い栃木県はハウス栽培に適した気候なのです。

