



# 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

6年生用

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 いわしのおかかき ぎゅうにゅう しおこんぶあえ みそけんちんじる ふくまめ	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	きゅうり だいこん ごまつな	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 かつお	ハンバーグ みそ	たまねぎ はくさい だいこん	もやし ほうれんそう けんちん	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	にんじん とうもろこし はくさい しいたけ	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	にんじん だいこん もやし	こめ ごまお すりごま	もちごめ さとう	しもつかれ献立
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 ごまつな もやし	ごぼう グリーンピース はくさい	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	ごまつな たまねぎ にんじん	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ゃいいため 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 ごまつな たまねぎ	しいたけ たけのこ はくさい	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	にんじん トマト ほうれんそう もやし	こめ ごむぎ 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	だいこん たまねぎ はくさい	こめ りんご	むぎ	
18 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ブルコギふういたためもの 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	ごまつな もやし 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)	しよくパン 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 ごまつな コーン	にんじん キャベツ ほうれんそう マッシュルーム	しよくパン 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	ごまつな もやし きりぼしだいこん	キャベツ にんじん	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 セルフピピンパどん 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	ほうれんそう えのき はくさい にら	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 ヨーグルト	ぶたにく かいそう	たまねぎ にんじん 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	むぎ	トマト献立
26 (水)	コッペパン マーメイドジャム 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	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	
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)	やきそば いなりずし わかめごはん パン ぎゅうにゅう からあげ カレーロール ピザロール ソーセージ フライドポテト サニーレタス ゆでやさしい やさいスープ みかん パイナップル いちご デザート ミルメーク	939 29.3 35.0	ぎゅうにゅう とりにく にくだんご カレーロール ピザロール	ウインナー ぶたにく ベーコン	キャベツ コーン サニーレタス	にんじん たまねぎ	コッペパン いなりずし パイナップル サラダあぶら	わかめごはん みかん いちご フライドポテト	6年生 バイキング給食

\*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。節分は季節の変わり目のことで、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。

## 2月28日(金)は6年生ありがとう給食です!

ありがとう

6年生ありがとう給食と題したバイキング給食です。

赤・黄・緑の食品群を意識して、自主的に栄養管理に努めることや、卒業期を迎え、楽しく会食をするためのマナーを身につけ、小学校での楽しい思い出となるように開催できればと思います。6年生の児童のみなさん、楽しみにしてくださいね。

