



こんだて予定表 2月



全 19回
米飯 15回
パン 4回
めん 1回

《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



ひびけ	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	
1 (木)	むぎいりごはん セルフばたどん きゅうにゅう ごもくあつやきたまご おひたし	651 25.7 18.4	ぶたにく きゅうにゅう たまご	たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし	ごぼう えだまめ はくさい	むぎ さとう
2 (金)	むぎいりごはん いわしのおかかきゅうにゅう しおこんぶあえ みそけんちんじる ふくめ	579 24 14.9	いわし しおこんぶ サラダあぶら	きゅうにゅう とうふ みそ だいず	きゅうり だいこん こまつな	むぎ さといも
5 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう なまあげとぶたにくのとうばんじやんいため はくさいスープ あじつけのり	597 24 19.5	きゅうにゅう なまあげ ぶたにく とりにく	ピーマン にんじん サラダあぶら あじつけのり	ねぎ たけのこ はくさい	むぎ ごまあぶら さとう
6 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう セルフビビンパどん たんたんはるさめスープ いちご	705 26.2 26.7	きゅうにゅう みそ ぶたにく	にんじん もやし えのき はくさい ねぎ	ごまあぶら すりごま はるさめ	むぎ さとう
7 (水)	ココアあげパン きゅうにゅう やさいとウインナーのスープに ゆでやさい	639 21.1 23.5	きゅうにゅう わかめ ウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	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
8 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう トマトカレー こんにやくサラダ ヨーグルト	655 21.5 17.7	きゅうにゅう サラダあぶら ヨーグルト	ぶたにく かいそう	たまねぎ トマト キャベツ	むぎ こんにやく
9 (金)	せきはん きゅうにゅう とりにくのこうみやき ごまあえ しもつかれ	678 30.7 20.9	ささげ とりにく だいず	きゅうにゅう マス あぶらあげ	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん	むぎ もちごめ さとう
13 (火)	セルフちゅうかどん きゅうにゅう チンゲンサイととうふのかきたまスープ	589 22.4 18.2	ぶたにく きゅうにゅう わかめ	サラダあぶら とうふ たまご	はくさい にんじん チンゲンサイ	むぎ さとう ごまあぶら
14 (水)	チーズパン きゅうにゅう インディアンポテト キャベツのスープ チョコレーブ	727 24.3 29.8	チーズ とりにく きゅうにゅう サラダあぶら	たまねぎ グリーンピース こまつな	にんじん キャベツ	さとう じゃがいも
15 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう ハンバーグ (みやのタレ) からしあえ まろやかみそじる	617 24.6 17.9	きゅうにゅう あぶらあげ とうにゅう	ハンバーグ みそ	たまねぎ はくさい こまつな だいこん ごぼう ねぎ	むぎ
16 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう ハヤシライス ゆでやさい	627 19.8 19.9	きゅうにゅう サラダあぶら	ぶたにく バター	たまねぎ しめじ パセリ キャベツ	むぎ さとう
19 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう とりにくのレモンソースかけ いそべあえ たまごいりみそじる	698 28.1 24.4	きゅうにゅう とりにく たまご	きざみのり とうふ みそ	レモン キャベツ こまつな たまねぎ	むぎ さとう
20 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう ブルコギふういためもの わかめスープ	585 21.8 16.7	きゅうにゅう わかめ	ぶたにく	にんじん たまねぎ はくさい	むぎ さとう ごまあぶら ごま
21 (水)	こめこパン きゅうにゅう やさいみそラーメン やきぎょうざ ナムル	608 26.7 23	ぶたにく きゅうにゅう	サラダあぶら ぎょうざ	もやし キャベツ ねぎ	むぎ
22 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう アジのこうしんやき さといものちゅうかに ちゅうかふうサラダ	601 23.9 15.5	きゅうにゅう ぶたにく	あじ サラダあぶら	にんじん にんじき もやし	むぎ ごまあぶら こんにやく
26 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう ハムカツ ポイルキャベツ だいこんスープ りんごのタルト	701 20.9 18.6	きゅうにゅう ハムカツ	とりにく	キャベツ にんじん だいこんば	むぎ
27 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう 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 ミニゼリー	666 25.6 20.1	きゅうにゅう とりにく さつまあげ	みそ あぶらあげ サラダあぶら	こまつな もやし きりぼしだいこん	むぎ ごま
28 (水)	コッペパン きゅうにゅう セルフホットドック ゆでやさい やさいスープ	564 23.7 23.5	きゅうにゅう ベーコン	ウインナー	キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ	コッペパン
29 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう ポークしゅうまい チョレギふうサラダ マーボーどうふ	625 24.8 18.2	きゅうにゅう わかめ とうふ ぶたにく	しゅうまい きざみのり サラダあぶら みそ	こまつな にんじん たまねぎ ねぎ	むぎ ごまあぶら

* 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。 (今月の平均 エネルギー: 637kcal たんぱく質: 24.2g 脂質: 20.4g)

★今月の行事食★

2日 節分献立

2月3日は節分です。節分は季節のわり目のことで、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。豆をまく時には「鬼は外、福は内」といいますが、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 いちごの無償提供

宇都宮農業協同組合様から、食育事業の一環でいちごを一人1個無償提供していただきます。



9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12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、その年の新しいわらつとしもつかれと赤飯を入れ、稲荷神社に供える風習があります。



2月28日(水)は6年生ありがとう給食です!

コロナウイルスや感染症に十分注意しながら、6年生ありがとう給食と題したバイキング給食を再開します!

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、楽しみにしててくださいね。

