



こんだて予定表 2月



全 19回
米飯 14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		
1 (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	645 20.8 24.0	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	コッパパン ミルクココア グラニューとう	サラダあぶら さとう じゃがいも	節分献立
2 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう ハヤシライス ゆでやさい	680 21.1 23.0	きゅうにゅう バター	きゅうにく だっしふんにゅう	たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ	にんじん トマトピューレ ほうれんそう もやし	こめ サラダあぶら	むぎ こむぎこ	
3 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう いわしのしょうがに はくさいのしおこんぶあえ みそけんちんじる ホ・テトフィッシュぶくめ	630 27.3 17.5	いわしおかに とうふ かつおぶし ぶくめ	きゅうにゅう みそ こんぶ	だいこん ごぼう はくさい	にんじん こまつな	こめ こんにやく サラダあぶら	むぎ さといも ごまあぶら	
6 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう セルフビビンパどん わかめスープ セノビーゼリー	662 23.5 19.8	ぶたにく わかめ	きゅうにゅう	にんじん だいずもやし	ほうれんそう ねぎ	こめ ごまあぶら ごま セルフゼリー	むぎ さとう はるさめ	
7 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう さばのごうしんやき さといものちゅうかに ごまずあえ	638 26.7 18.4	きゅうにゅう ぶたにく	さば	にんじん キャベツ	ほうれんそう	こめ さとう さといも サラダあぶら	むぎ ごまあぶら こんにやく しらたき	
8 (水)	しよくパン いちごジャム きゅうにゅう ゆでやさい しろみざかなのオイルやき ミネストローネスープ	617 27.7 19.7	きゅうにゅう ベーコン	メルルーサ	セロリ マッシュルーム とうもろこし キャベツ	たまねぎ にんじん ブロッコリー	コッパパン じゃがいも いちごジャム	マーガリン スパゲティー	いちご無償提供
9 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう ポークカレー やさいのにんにくしょうゆあえ いちご ミニフィッシュ	666 22.2 19.4	ぶたにく ミニフィッシュ	きゅうにゅう	たまねぎ えだまめ はくさい	にんじん ほうれんそう いちご	こめ サラダあぶら ごまあぶら	むぎ じゃがいも	
10 (金)	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	650 24.8 20.5	きゅうにゅう みそ	とりにく さつまあげ	ごま もやし きりぼしだいこん	はくさい にんじん	こめ さとう サラダあぶら	むぎ ごま	
13 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう エビフライ ちゅうかふうサラダ だいこんスープ	609 26.2 18.8	きゅうにゅう とりにく	えびフライ	ほうれんそう にんじん たまねぎ	もやし だいこん セロリ	こめ サラダあぶら ごま	むぎ はるさめ ごまあぶら	
14 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう ハンバーグ コールスローサラダ ようふうたまごスープ とうにゅうムース	747 24.5 26.2	きゅうにゅう ベーコン	ハンバーグ たまご	キャベツ とうもろこし たまねぎ	にんじん きゅうり セロリ	こめ さとう かたくりこ	むぎ じゃがいも	しもつかれ献立
15 (水)	ミルクパン きゅうにゅう シーフードポテトグラタン はくさいのスープ アセロラゼリー	692 30.4 25.8	きゅうにゅう バター チーズ	いか ぶたにく	パセリ しいたけ はくさい	ごま たけのこ にんじん	コッパパン サラダあぶら ごま ごまあぶら	さとう じゃがいも はるさめ	
16 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう チャーシュー豆腐 にらまんじゅう パンサンスウ	673 25.6 19.8	きゅうにゅう なまあげ	ぶたにく あかみそ	たまねぎ にんじん しいたけ	もやし チンゲンサイ キャベツ	こめ サラダあぶら かたくりこ はるさめ ごまあぶら	むぎ さとう にらまんじゅう ごまあぶら	
17 (金)	せきはん きゅうにゅう とりにくのごうみやき ごまあえ しもつかれ いはかんゼリー	683 29.9 19.5	きゅうにゅう さけ	とりにく だいず	ほうれんそう キャベツ	にんじん だいこん	いはかんゼリー さとう あぶらあげ	ごま すりごま	
20 (月)	ごもくやきそば きゅうにゅう はるさめちゅうかスープ マーラーカオ	645 26.7 21.2	ぶたにく なると とりにく	いか きゅうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ	もやし ごま たけのこ	ちゅうかめん はるさめ マーラーカオ	サラダあぶら ごまあぶら	6-3児童が 考えたメニュー
21 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう チキンカツ ポイルキャベツ やさいスープ	699 24.7 23.4	きゅうにゅう たまご	とりにく ベーコン	キャベツ にんじん だいこん	たまねぎ もやし セロリー	こめ ごむぎこ サラダあぶら	むぎ パンこ	
22 (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	634 27.3 24.8	ぶたにく ぎょうざ	きゅうにゅう	もやし キャベツ しいたけ ほうれんそう	にんじん とうもろこし ねぎ	こめこパン ごまあぶら	サラダあぶら ごま	
24 (金)	わかめごはん きゅうにゅう おでん いそべあえ りんごのタルト	613 22.8 14.3	きゅうにゅう さつまあげ いかボール きざみのり	ちくわ うずらたまご かつおぶし	にんじん こんぶ もやし	だいこん ほうれんそう	こめ こんにやく りんごのタルト	むぎ さといも	
27 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう とりにくのからあげ ほうれんそうのごまあえ たまごスープ	680 26.3 24.9	きゅうにゅう たまご	とりにく とうふ	ほうれんそう キャベツ たまねぎ	にんじん ねぎ	こめ かたくりこ さとう	むぎ サラダあぶら すりごま	6年生 セレクト デザート
28 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう セルフぎゅうどん ごもくあつやきたまご からしあえ	651 25.2 19.4	きゅうにく あつやきたまご	きゅうにゅう	たまねぎ にんじん ほうれんそう	ごぼう えだまめ はくさい	こめ はるさめ さとう	むぎ サラダあぶら	

*都合により献立を変更することがあります。*栄養価は、中学年のものです。(今月の平均 エネルギー：655kcal たんぱく質：25.4g 脂質：20.9g)

★今月の行事★

みづか 3日	せつぶんこんだて 節分献立	がつつか せつぶん せつぶん きせつ め せつぶん おこなまめ じゃき さいなん おに みた い だいず	2月3日は節分です。節分は季節のかわり目のことで、節分に行く豆まきは、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。
にち 9日	むしうていきよう いちごの無償提供	うつのみや のうぎょうどうくみあいさま しょういじぎょう いっかん ひとり こむしうていきよう	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2個無償提供していただきます。
にち 17日	こんだて に うま しもつかれ献立(二の午)	はつまつ がつさいしよ うま ひ ことし にち はつまつ にち に うま ひ いなり しょうまつ かみ のうこう かみ まつ	初午は、2月最初の午の日をいい、今年は5日が初午、17日が二の午の日です。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に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。

6年生リクエスト給食を3月に行う予定です！

6年生に最後に食べたい給食のアンケートを実施し、3月に上位を献立に取り入れる予定です。

28日の給食では、6年生のみ特別なデザートを提供します。

※今年度の6年生バイキング給食は、コロナ感染症防止のため中止とし、リクエスト給食や6年生のみ特別なメニューの提供を行います。

