



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 15回
パン 3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 よ 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		
2 (月)	せきはん ぎゅうにゅう 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 だいす	ぎゅうにゅう さけ あがらげ	ほうれんそう キヤベツ	こめ もちごめ ごま	地元野菜だいこん 初午しちつかれ献立
3 (火)	むぎいりごはん いわしのごまみそに 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 だいす	ぎゅうにゅう とうふ みそ	はくさい にんじん ごぼう こんにゃく	こめ むぎ さといも	節分献立
4 (水)	コッペパン ぎゅうにゅう しろみざかなのみそチーズやき ゆでやさい カレースープ ジャム	805 33.1 31.8	ぎゅうにゅう メルルーサ ワインナー	チーズ みそ	キヤベツ にんじん こまつな	たまねぎ	パン じゃがいも
5 (木)	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 たまごのみそしる	679 26.1 22.8	ぎゅうにゅう とりにく たまご	きざみのり みそ	レモン キヤベツ ちんげんさい	こまつな たまねぎ にんじん	こめ でんぶん
6 (金)	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 ふりかけ	620 25.6 18.3	ぎゅうにゅう なまあげ とうふ わかめ	ハンバーグ みそ	たまねぎ はくさい だいこん ねぎ	もやし こまつな にんじん	こめ こんにゃく
9 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ブルコギふういためもの わかめスープ いよかんゼリー	627 21.5 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	にら もやし しめし	むぎ ごまあぶら ごま
10 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ササミカツ ボイルキヤベツ だいこんスープ	660 18.5 23.9	ぎゅうにゅう ササミカツ	ぶたにく ベーコン	キヤベツ にんじん セロリ	だいこん たまねぎ	あぶら
12 (木)	むぎいりごはん なまあげとぶたにくのとうばんじゅんいため ぎゅうにゅう はくさいスープ	594 23.6 19.5	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく	ぶたにく	ねぎ だけのこ こまつな	はくさい しいたけ にんじん ピーマン	こめ でんぶん さとう
13 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス ゆでやさい チョコクレープ	735 20.5 24.8	ぎゅうにゅう	ぶたにく	たまねぎ フルッコリー にんじん マッシュルーム コーン	マーマレード サラダあぶら	むぎ さとう クレープ
16 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう セルフピビンバどん たんたんはるさめスープ セルビーゼリー	732 25.8 26.6	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 こまつな	むぎ さとう ごまあぶら はるさめ
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 おひたし きりばしだいこんのにつけ	650 24.8 20.5	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ	みそ あがらげ	こまつな はくさい もやし にんじん	だいこん	こめ さとう サラダあぶら
18 (水)	こめこパン ぎゅうにゅう はるまき やさいみそラーメン フルーツあんにんどうふ	741 25 26.4	はるまき ぶたにく	ぎゅうにゅう	もやし にんじん キヤベツ コーン	しげたけ ねぎ	こめこパン ジャム ごまあぶら
19 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう セルフぶたどん ごもくあつやきたまご おひたし	679 29.4 21.7	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまご	こんにゃく たまねぎ ねぎ にんじん	こまつな もやし	むぎ
20 (金)	わかめごはん ぎゅうにゅう さばのみそに かわりきんびらごぼう とんじる	641 25.5 18.4	さば ぶたにく	ぎゅうにゅう とうふ みそ わかめ	ごぼう にんじん こんにゃく いんげん	だいこん	さといも こめ むぎ
24 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう トマトカレー オニオンサラダ とちあいかヨーグルト	612 18.1 17.7	ぎゅうにゅう ヨーグルト	とりにく かいそう	たまねぎ トマト キヤベツ きゅうり	にんじん コーン	こめ じゃがいも フライドオニオン
25 (水)	キャラメルあげパン ぎゅうにゅう さくらゼリー だいこんときゅうりのサラダ やさいとウインナーのスープ	615 20.1 21.7	ぎゅうにゅう	ウインナー	キヤベツ にんじん だいこん はくさい	たまねぎ パセリ きゅうり もやし	コッペパン キャラメルこ グラニユーツ ごまあぶら ゼリー
26 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ(ケチャップソース) コーンサラダ ABCスープ	685 25.5 12.6	ハンバーグ ぎゅうにゅう ベーコン		フルッコリー にんじん コーン セロリ		マカロニ むぎ
27 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう やきさかな チョレギサラダ にらたまじる	542 23.9 13.5	ほつけ ぎゅうにゅう たまご	のり	ほうれんそう キヤベツ にんじん	にら たまねぎ	こめ むぎ

* 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：659kcal たんぱく質：24.5g 脂質：20.7g)

★今月の行事食★

か こんだて はつうま はつうま がつさいしょ うま ひ ことし ついたち はつうま いなり しょくもつ かみ うこう かみ まつ
2日 しもつかれ献立 (初午) 初午は、2月最初の午の日をいい、今年は一日が初午です。稻荷(食物の神・農耕の神)を祭ります。

とちぎけん づく いなり じんじや そな ふうしゅう
栃木県では、この日に「しもつかれ」を作り、稻荷神社に供える風習があります。

か せつぶんこんだて
3日 分献立

がつ か せつぶん せつぶん きせつ め せつぶん おこなまめ じやき さいなん おに みた い だいす
2月3日は節分です。節分は季節のかわり日のことで、節分に行う豆まきは、邪氣や災難を鬼に見立てて、炒った大豆をまいてはらう
ぎょうじ おに じんじや ちき おに そと
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。

か にち
20日 26日

ねんせい えいよう いろど かんが こんだて
6年生が、栄養バランスや彩りを考えて献立をたてました。

