



# 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)

みね小学校

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 へ る	力 や 熱 の も と に な る				
2 (月)	せきはん ギョウニョウ とりにくのごみやき 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 あぶらあげ	ほうれんそう キャベツ だいこん	にんじん だいこん	こめ ごま すりごま	もちごめ さとう	地元野菜だいこん 初年しもつかれ献立
3 (火)	むぎいりごはん いわしのごまみそに ギョウニョウ 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 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	きゅうり だいこん こまつな	こめ むぎ さいも		節分献立
4 (水)	コッペパン ギョウニョウ しろみぎ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 ウィンナー	チーズ みそ	キャベツ にんじん こまつな	たまねぎ	パン じゃがいも	チルドチョコ	
5 (木)	むぎいりごはん ギョウニョウ 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	きさみのり みそ	レモン キャベツ ちんげんさい	こまつな たまねぎ にんじん	こめ でんぶん	むぎ さとう	
6 (金)	むぎいりごはん ギョウニョウ 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	むぎ	
9 (月)	むぎいりごはん ギョウニョウ ブルコギふいたためもの 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	ふたにく	にんじん たまねぎ はくさい	にら もやし しめじ	こめ さとう はるさめ ゼリー	むぎ ごまあぶら ごま	校内 豆つかみ大会
10 (火)	むぎいりごはん ギョウニョウ ササミカツ ポイルキャベツ だいこんスープ	660 18.5 23.9	ぎゅうにゅう ササミカツ	ふたにく ベーコン	キャベツ にんじん セロリ	だいこん たまねぎ	こめ あぶら	むぎ	
12 (木)	むぎいりごはん なまあげとふたにくのとうぼんじゃんいため ギョウニョウ 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	ふたにく	ねぎ たけのこ 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	むぎ ごまあぶら	
13 (金)	むぎいりごはん ギョウニョウ 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	ふたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン	ブロッコリー	こめ マーガリン サラダあぶら	むぎ さとう クレープ	
16 (月)	むぎいりごはん ギョウニョウ セルフビビンバどん たんたんはるさめスープ センビーゼリー	732 25.8 26.6	ぎゅうにゅう みそ	ふたにく	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	こめ ごまあぶら すりごま ゼリー	むぎ さとう はるさめ	
17 (火)	むぎいりごはん ギョウニョウ とりにくのごみそやき おひたし きりぼしだいこんのにつけ	650 24.8 20.5	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 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	むぎ ごま	
18 (水)	こめこパン ギョウニョウ はるまき やさいみそラーメン フルーツあんにと豆腐	741 25 26.4	はるまき ふたにく	ぎゅうにゅう	もやし にんじん キャベツ コーン	しいたけ ねぎ	こめこパン ジャム ごまあぶら	ちゅうかめん あんにと豆腐	
19 (木)	むぎいりごはん ギョウニョウ 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	ふたにく 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	こめ むぎ		
20 (金)	わかめごはん ギョウニョウ さばのみそに かわりきんぴらごぼう とんじる	641 25.5 18.4	さば ふたにく	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	さいも こめ むぎ		6-1が考えた献立
24 (火)	むぎいりごはん ギョウニョウ トマトカレー オニオンサラダ とちあいヨーグルト	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 キャベツ 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	むぎ	
25 (水)	キャラメルあげパン ギョウニョウ さくらゼリー だいこんときゅうりのサラダ やさいとウィンナーのスープ	615 20.1 21.7	ぎゅうにゅう	ウィンナー	キャベツ 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 グラニューとう ごまあぶら ゼリー	さとう じゃがいも あぶら	6年生を送る会
26 (木)	むぎいりごはん ギョウニョウ 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		ブロッコリー にんじん コーン セロリ		じゃがいも こめ むぎ	マカロニ	6-2が考えた献立
27 (金)	むぎいりごはん ギョウニョウ やきさかな チョレギサラダ にらたまじる	542 23.9 13.5	ほっけ ぎゅうにゅう たまご	のり	ほうれんそう キャベツ 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★

**2日 しもつかれ献立 (初年)** 初年は、2月最初の午の日をいい、今年是一日が初年です。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。

**3日 節分献立** 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。

**20日 26日** 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。

