



こんだて予定表 2月



全	18回
米飯	13回
パン	4回
めん	1回

《2がつの きゅうしょくもくひょう》 なごやかな 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 (月)	むぎいりごはん セルフビビンバどん きゅうにゅう はるさめちゅうかスープ ヨーグルト	668 26.2 21.1	ぶたにく ヨーグルト	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん だいずもやし こまつな	ほうれんそう たけのこ はくさい	こめ ごまあぶら ごま	むぎ さとう はるさめ	
2 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう いわしのピリからどん みそけんちんじる ふくまめ	665 27.3 21.2	いわし とうふ みそ ふくまめ	ぎゅうにゅう あぶらあげ かつおぶし	きゅうり にんじん えのきたけ	だいこん ごぼう こまつな	こめ かたくりこ さとう	むぎ サラダあぶら こんにやく	節分献立
3 (水)	せきはん きゅうにゅう とりにくのみそづけやき いそかあえ しもつかれ	606 32.4 13.2	ささげ とりにく きざみのり だいず	ぎゅうにゅう みそ さけ あぶらあげ	ほうれんそう だいこん	キャベツ にんじん	もちこめ ごま	こめ さとう	初午献立
4 (木)	コッペパン きゅうにゅう ミートオムレツ ゆでやさい ポークポトフ みかんジャム	651 26.9 21.4	ぎゅうにゅう わかめ	オムレツ ぶたにく	キャベツ にんじん セロリ	コーン たまねぎ ブロッコリー	パン じゃがいも	みかんジャム	
5 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう なめこじる プルコギふういためもの レモンゼリー	679 27.2 20.5	ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし	ぎゅうにく みそ	にんじん たまねぎ ねぎ	にら もやし だいこん	こめ ごま ごまあぶら	むぎ さとう レモンゼリー	栃木県産和牛 無償提供
8 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう ポークカレー ゆでやさい いちご	632 19.2 16.6	ぶたにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	たまねぎ えだまめ キャベツ いちご	にんじん ほうれんそう コーン	こめ サラダあぶら	むぎ じゃがいも	いちご 無償提供
9 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう かぼちゃコロッケ からしあえ きりぼしだいこんのにつけ	697 20.9 20.2	ぎゅうにゅう ちくわ	さつまあげ あぶらあげ	ほうれんそう もやし	にんじん だいこん	こめ かぼちゃコロッケ さとう	むぎ サラダあぶら	
10 (水)	こめこパン きゅうにゅう やさいみそラーメン にらまんじゅう ナムル	643 29.9 21.3	ぶたにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	もやし キャベツ ねぎ	にんじん コーン ほうれんそう	こめこパン ちゅうかめん ごまあぶら	サラダあぶら にらまんじゅう ごま	
12 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう やきざかな(ホッケ) いそべあえ ごもくきんぴら	612 22.7 16.6	ぎゅうにゅう きざみのり とりにく	ほつけ さつまあげ さとう	こまつな キャベツ にんじん	もやし ごぼう だいこん	こめ こんにやく さとう	むぎ サラダあぶら	
15 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう マーボーどうふ えびのすいしろうつつみむし パンサンスウ	672 24.1 20.4	ぎゅうにゅう ぶたにく	とうふ みそ	たけのこ にんじん ねぎ もやし	たまねぎ にら キャベツ	こめ サラダあぶら かたくりこ はるさめ さとう	むぎ ざらめ ごまあぶら さとう	
16 (火)	むぎいりごはん きゅうにゅう セルフぶたどん ごもくあつやきたまご おひたし	659 24.2 19.7	ぎゅうにゅう あつやきたまご	ぶたにく	たまねぎ にんじん こまつな	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	
17 (水)	きなこあげパン きゅうにゅう ゆでやさい やさいとウインナーのスープに	648 23.4 24.8	きなこ ウインナー	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん コーン	たまねぎ パセリ ブロッコリー	パン サラダあぶら	さとう じゃがいも	
18 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう ごまあえ やきざかな(あかうおかずづけ) いなかじる	594 26.7 14.9	ぎゅうにゅう とりにく にんべんだし みそ	あかうお とうふ みそ	ほうれんそう キャベツ ごぼう	にんじん かんぴょう こまつな	こめ さとう じゃがいも サラダあぶら	むぎ ごま こんにやく	
19 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう ハヤシライス しおこんぶあえ	659 22.9 20.6	ぎゅうにゅう バター	ぎゅうにく	たまねぎ マッシュルーム パセリ きゅうり	にんじん トマトピューレ はくさい しおこんぶ	こめ サラダあぶら	むぎ こむぎこ	栃木県産和牛 無償提供
22 (月)	ごもくやきそば きゅうにゅう わんたんスープ マーラーカオ	644 26.6 21.2	ぶたにく なると とりにく	いか ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん はくさい ねぎ	もやし のり こまつな	ちゅうかめん ワフタン	サラダあぶら マーラーカオ	
24 (水)	コッペパン きゅうにゅう やさいのさつぱりあえ あげじゃがいものトマトソースがらめ カスタードプリン	668 24.6 23.8	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぶたにく	にんじん パセリ もやし	たまねぎ ほうれんそう	パン サラダあぶら ごまあぶら	じゃがいも プリン	
25 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう とんじる さばのこうしんやき ごまずあえ	633 29.2 19	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	さば とうふ かつおぶし	にんじん ごぼう ほうれんそう しらたき	だいこん ねぎ キャベツ	こめ さとう さいしも サラダあぶら	むぎ ごまあぶら こんにやく ごま	
26 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう ぶたキムチいため トックスープ	607 26 17.1	ぎゅうにゅう とりにく	ぶたにく たまご	にら もやし しめじ	はくさい にんじん チンゲンサイ	こめ サラダあぶら	むぎ トック	

* 都合によりこんだてがへんこうになる場合があります。

* 栄養価は中学年のものです。

★今月の行事食★

2日 節分献立

2月2日は節分です。節分は季節のかわり目のことで、本来は年に4回(立春・立夏・立秋・立冬の前日)ありましたが、いま リッしゅん ぜんじつ さ せつぶん おこなまめ じゃき さいなん おに みた い だいず
今では立春の前日のみを指すようになりました。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
ぎょうじ まめ とき おに そと ふく うち おに じんじゃ ちいき おに そと
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。

福は内



3日 初午献立(しもつかれ)

初午は、2月最初の午の日をいい、今年は3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。
しもつかれは、お正月に残った塩ヶケの頭、節分に残った福豆、鬼おろしという調理器で粗くおろした大根、人参、油揚げなどを
さけ いっしょ にこ りょうり ざいりょう つく かた ちいき さまざま
酒かすと一緒に煮込んだ料理です。材料や作り方は地域によって様々です。

