



きゅう しょく こん だて よ てい ひょう
給食献立予定表

今月の給食目標
栄養のバランスを考えて食べよう!



日付	こんだてめい	加リ-(kcal) ﾀﾊﾞｸ(g) 脂質(g)	おもなざいりょう		
			ち 血やにくになる	からだ 体の調子をととのえる	ちから 力や熱のもとになる
1 (火)	むぎいりごはん 牛乳	640	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	セルフぶたどん	25.6	ぶたにく	たまねぎ にんじん ねぎ グリーンピース	しらたき さとう あぶら
	五目あつやきたまご	18.7	たまごやき		
	おひたし			ほうれんそう キャベツ もやし	
2 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	610	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	トウバンジャンいため	24	なまあげ ぶたにく	しょうが ニンニク アスパラ にんじん ねぎ	かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら
	はくさいスープ	20.1		こまつな しいたけ たけのこ はくさい にんじん	はるさめ
3 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	686	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	いわしのピリからどん	29	いわし	だいこん きゅうり しょうが	さとう あぶら
	けんちん汁	22.3	とうふ	だいこん にんじん こまつな ごぼう	さといも こんにゃく あぶら
	ふくまめ		だいす		
4 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	670	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ハヤシライス	21.2	ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム	こむぎこ マーガリン
	ゆでやさい	20.7		ほうれん草 キャベツ もやし コーン	
	ぼんかん			ぼんかん	
7 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	621	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	チキンカツ	25.9	とりにく たまご		パンこ こむぎこ あぶら
	ポイルキャベツ	16.7		キャベツ	
	だいこんいりやさいスープ		ベーコン	たまねぎ にんじん もやし だいこんのは セロリ	
8 (火)	コッパン(ジャム) ぎゅうにゅう	622	ぎゅうにゅう		パン りんごジャム
	ホイルやき	26.7	たら	マッシュルーム たまねぎ	マーガリン
	ゆでやさい	19.7		フロッコリー コーン	
	カレースープ		ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ	じゃがいも マカロニ
9 (水)	ごこくごはん ぎゅうにゅう	589	ぎゅうにゅう		ごこく こめ
	やきさかな(ほっけ)	23.6	ほっけ		
	いそべあえ	15.1	のり	こめつな キャベツ	
	ごもくきんぴら		ぶたにく さつまあげ	ごぼう にんじん だいこん	こんにゃく さとう あぶら
10 (木)	おせきはん ぎゅうにゅう	614	ささげ ぎゅうにゅう		もちこめ こめ ごま
	ぶたにくのみそづけやき	28.9	ぶた肉 みそ	しょうが	さとう
	からしあえ	15.1	のり	キャベツ ほうれんそう	
	しもつかれ		さけ だいす あぶらあげ	だいこん にんじん	
14 (月)	スパゲティー ミートソース	731	ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース ス	スパゲティ あぶら
	ぎゅうにゅう	30.7	ぎゅうにゅう		
	ゆでやさい	23.7		キャベツ にんじん コーン	
	ガトーショコラ				ガトーショコラ
15 (火)	コッパン(ジャム) ぎゅうにゅう	737	ぎゅうにゅう		パン いちごジャム
	グラタン	25.8	とうにゅう	グリーンピース たまねぎ マッシュルーム にんじん	マカロニ こむぎこ マーガリン パン粉
	キャベツのスープ	18.6	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん	
	みかん			みかん	
16 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	648	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	セルフビビンバどん	25.4	ぶたにく	にんじん ほうれんそう もやし ニンニク	ごま ごまあぶら さとう
	たんたんはるさめスープ	22.4	ぶたにく	えのき しめじ しいたけ ねぎ はくさい にんじん には	ごま はるさめ



給食献立予定表

今月の給食目標
 栄養のバランスを考えて食べよう！



日付	こんだてめい	加リ-(kcal) タパク(g) 脂質(g)	おもなざいりょう		
			ち 血やにくになる	からだ 体の調子をととのえる	ちから 力や熱のもとになる
17 (木)	むぎいりごはん	656	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	イカのチリソースがけ	26.2	いか	ながねぎ しょうが	あぶら
	かふうサラダ	18.6		キャベツ にんじん もやし	ごまあぶら はるさめ
	だいこんスープ		とりにく	だいこん だいこんのは にんじん	
18 (金)	むぎいりごはん	720	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	チキンカレー	21.6	とりにく	にんじん たまねぎ グリンピース	カレールウ あぶら
	ゆでやさい	21		キャベツ コーン	
	ヨーグルト		ヨーグルト		
21 (月)	むぎいりごはん	662	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	さばのこうしんやき	26.9	さば	にんにく しょうが	ごまあぶら
	さといものちゅうかに	20.1	ぶたにく	にんじん	さといも こんにゃく
	ごますあえ			かんぴょう ほうれんそう	
22 (火)	ココアあげぱん	696	ぎゅうにゅう		パン さとう あぶら
	スープ煮	22.2	ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも
	ゆで野菜	25.7	わかめ	キャベツ にんじん	
	アセロラゼリー				ゼリー
24 (木)	むぎいりごはん	653	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	あげさかなとやさいのわふうあえ	24.6	さかな(もろ)	ピーマン しいたけ たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら
	みそしる	17.9		かんぴょう たまねぎ いら	
25 (金)	むぎいりごはん	658	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	セルフにしょくどん	28.3	たまご とりにく	しょうが グリンピース	あぶら
	だいこんとじゃがいものあられじる	20.2	あぶらあげ	にんじん だいこん しいたけ	じゃがいも でんぶん
28 (月)	むぎごはん	694	ぎゅうにゅう	えだまめ	こめ むぎ
	メンチカツ	21.1	メンチカツ		あぶら
	ポイルキャベツ	27.6		キャベツ	
6年生 お楽しみ	あおなととうふのかきたまスープ		たまご とうふ わかめ	チンゲンサイ たまねぎ にんじん しいたけ	

給食実施回数 18回【米飯回数 14回 / パン回数 3回 / 米粉パン回数 0回 / 県産小麦使用パン回数 0回 / めん回数1回】

※給食内容は、都合により変更になることがあります。

※お米は、宇都宮市産のコシヒカリを使用しています。※牛乳(栃木県産)は毎日です。



節分は2月3日です！



そもそも、節分とは何か？ なぜ、豆をまいたり恵方巻きを食べたりするか、みなさんは知っていますか？

日本には春夏秋冬の四季があり、それぞれの季節が始まる日を「立春」「立夏」「立秋」「立冬」といいます。そして、これらの前日を「季節」の「分かれ目」ということで「節分」と呼びます。つまり、節分は一年に4回あるのです！

では、なぜ2月の節分だけが有名なのかというと、昔は、「立春」がお正月があたり、「立春」から新しい一年が始まると考えられていました。つまり、春の「節分」は今の大晦日になるので、新年に福を呼ぶために、悪いことを起こす邪気を払う様々な行事が行われるようになったのです。



なぜ「鬼(おに)」なの？

昔は、季節の変わり目には邪気が生じると考えられていました。鬼は邪気や厄の象徴とされ、形の見えない災害病、飢餓などの恐ろしい出来事は、鬼の仕業だと考えていたからです。



なぜ「鰯(いわし)」と「柊(ひいらぎ)」なの？

鬼は、柊のトゲと鰯の臭いが大の苦手とされていました。そこで、鰯の頭を焼いて臭いを強くしたものを柊の枝にさし、玄関先に取り付けて、鬼が入ってこないようにする風習があります。