



こんだてよていひょう



めあて:じぶんのしよくせいかつをみなおそう

日付	こ ん だ て め い			ほくほく ランチ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り よ う						行事等
						血 や に く に な る		体 の 調 子 を と の と の え る		力 や 熱 の も と に な る		
2 (月)	せきはん ごましお	ぎゅうにゅう 牛乳	【きょうとりょうり・とちぎけん】 とりにくのこうみやき おひたし しもつかれ	ほ	644 32.4 14.3 1.7	ささげ とりにく だいず	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ	しょうが ほうれんそう にんじん	にんにく はくさい だいこん	こめ さとう	ごま もちごめ	はつうま
3 (火)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	【ぎょうじしよく・せつぶん】 いわしのおかかに しおこんぶあえ ふくめめ みそけんちんじる	ほ	674 28.8 21.4 2	いわし とうふ だいず こんぶ	ぎゅうにゅう みそ かつおぶし	だいこん ごぼう キャベツ	にんじん こまつな きゅうり	こめ サラダあぶら	むぎ さといも	せつぶん
4 (水)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ポークカレー ゆでやさ いちごヨーグルト	ほ	686 22.1 17.9 2.1	ぶたにく ぎゅうにゅう	チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんにく キャベツ いちご	にんじん ほうれんそう とうもろこし	こめ サラダあぶら	むぎ じゃがいも	
5 (木)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	メンチカツ ボイルキャベツ とうふのかきたまスープ	ほ	660 21 22.8 2	ぎゅうにゅう とうふ たまご	とりにく わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく	ちんげんさい しいたけ しょうが	こめ サラダあぶら	むぎ	
6 (金)	ピザ トースト	ぎゅうにゅう 牛乳	【オリンピックこんだて イタリア】 イタリアンスープ パンナコッタふうデザート	ほ	661 27.4 25.1 2.6	サラミ ぎゅうにゅう ベーコン たまご	チーズ とりにく チーズ とうにゅう	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし みかん	ピーマン にんじん ほうれんそう	パン パンこ	パンこ	オリン ピック
9 (月)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	いかとえびのチリソースかけ ちゅうかふうサラダ だいこんスープ		653 30.2 16.7 2.8	ぎゅうにゅう いか たまご	とりにく えび ふかひれ	たまねぎ ほうれんそう だいこん	にんじん もやし こまつな	こめ でんぶん はるさめ	むぎ サラダあぶら ごま	
10 (火)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	セルフぶたどん ごもくあつやきたまご おひたし りんごゼリー	ほ	681 25.7 19 1.9	ぶたにく たまご もずく	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし たけのこ	りんご えだまめ はくさい	こめ さとう	むぎ サラダあぶら	
12 (木)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	しいらみやみそやき いそべあえ ごもくきんぴら	ほ	670 30.8 17.9 2.7	ぎゅうにゅう みそ さつまあげ みそ	しいら のり ぶたにく	だいこん ほうれんそう ごぼう	にんじん キャベツ	こめ サラダあぶら	むぎ さとう	めあて
13 (金)	ココア あげパン	ぎゅうにゅう 牛乳	やさいとウィンナーのスープに ゆでやさ		658 21.6 25.9 2.4	ココア ウィンナー	ぎゅうにゅう わかめ	キャベツ にんじん	たまねぎ パセリ	パン さとう	サラダあぶら じゃがいも	
16 (月)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	あじのなんばんづけ ごまあえ にらたまじる	ほ	661 28.4 21.2 2.9	ぎゅうにゅう たまご	あじ	たまねぎ ほうれんそう にら	にんじん キャベツ	こめ でんぶん さとう	むぎ サラダあぶら ごま	
17 (火)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	えびしゅうまい パンサンスウ チャーシャンどうふ	ほ	671 24.4 20.5 2.2	ぎゅうにゅう なまあげ えび	ぶたにく みそ たら	たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ	もやし ちんげんさい しょうが	こめ サラダあぶら でんぶん はるさめ	むぎ さとう パンこ ごまあぶら	すききらい (まめ)
18 (水)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	セルフとりそばろ みそけんちんじる いよかんゼリー		688 31.9 19 2.3	とりにく みそ	ぎゅうにゅう とうふ	たまねぎ しいたけ だいこん こまつな いよかん	にんじん えだまめ ごぼう	こめ さとう サラダあぶら	むぎ さといも	
19 (木)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ハヤシライス ゆでやさ チーズ	ほ	666 22.3 22.3 2.1	ぎゅうにゅう バター チーズ	ぶたにく 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 ほうれんそう もやし	こめ サラダあぶら	むぎ こむぎこ	
20 (金)	コッペ パン いちごジャム	ぎゅうにゅう 牛乳	マカロニのクリームに キャベツのスープ	ほ	671 26.5 22.4 2.4	ぎゅうにゅう えび だっしふんにゅう	とりにく バター ベーコン	いちご にんじん マッシュルーム	たまねぎ えだまめ キャベツ	パン こむぎこ	マカロニ サラダあぶら	
24 (火)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	セルフビビンバ とうふのちゅうかスープ みかんゼリー		689 27.5 24 2.2	ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんにく ほうれんそう ねぎ	にんじん もやし	こめ ごまあぶら ごま	むぎ さとう でんぶん	
25 (水)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	なまあげのからみいため はくさいスープ かんこくのり		617 23.7 20.4 1.8	ぎゅうにゅう ぶたにく	なまあげ のり	えのきたけ しょうが しいたけ はくさい	にんじん こまつな たけのこ こねぎ	こめ サラダあぶら ごまあぶら はるさめ	むぎ さとう でんぶん	
26 (木)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	しろみざかなのさいきょうやき こんさいのちゅうかに ごますあえ		648 27.1 18.4 2.1	ぎゅうにゅう ぶたにく	しろみざかな みそ	にんにく しょうが キャベツ	にんじん ほうれんそう だいこん	こめ さとう さといも	むぎ ごまあぶら サラダあぶら	
27 (金)	コッペパン ママレード ジャム	ぎゅうにゅう 牛乳	オムレツ ゆでやさ カレースープ		642 21.3 25.1 2.5	ぎゅうにゅう ベーコン	たまご ぶたにく	キャベツ ブロッコリー たまねぎ	とうもろこし にんじん パセリ	パン マカロニ	サラダあぶら じゃがいも	
* 栄養価は中学年のものです。 * 都合により献立を変更する場合があります。					2月分 平均値	エネルギー663kcal, タンパク質26. 2g, 脂質20. 7g, 塩分2. 2g						
					中学年の給 食1食分の 栄養摂取基 準値	エネルギー650kcal, タンパク質中央値26g, 脂質中央値18. 1g, 塩分2. 0以下 (タンパク質21. 1g~32. 5g)(脂質14. 4g~21. 6g)						

《きょうとりょうり・しもつかれ》

しもつかれは2月の最初の午の日(初午)に、稻荷神社に赤飯と一緒に供えて食べるものです。



その年のお正月に残った鮭やにんじん、大根などを上手に利用した栄養たっぷりの素晴らしい料理です。

給食では鮭は身を使い、酒粕を少なめにするなど食べやすい味付けにして提供します。

栃木県の郷土料理をおいしくいただきます。