



こんだて よていひょう



ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う			エネルギー たんぱくし しつ えんぶん
			エネルギーとなる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	
3	月	むぎいりごはん りゅうにゅう	こめ むぎ	りゅうにゅう		626 22.8 20.2 1.7
		いわしのかりかりフライ 節分献立	こめこ じゃがいも でんぶん あぶら	いわし	しょうが	
		しおこんぶあえ	あぶら	こんぶ	はくさい きゅうり にんじん	
		みそけんちんじる	あぶら さといも	あぶらあげ とうふ かつおぶし こんぶ みそ	だいこん にんじん ごぼう はくさい ねぎ	
4	火	むぎいりごはん	こめ むぎ			600 26.8 19.0 1.9
		セルフピピンパどん	あぶら さとう ごま	ぶたにく だいずミート	にんにく しょうが にんじん ほうれんそう だいずもやし	
		りゅうにゅう		りゅうにゅう		
		とうふのちゅうかスープ	でんぶん あぶら	とうふ わかめ たまご	ねぎ	
5	水	せきはん ごましお りゅうにゅう	こめ もちごめ あずき ごま	りゅうにゅう		614 33.4 17.5 2.2
		ネギしおこうじチキン 初午献立	こうじ あぶら ごま	とりにく	しょうが ねぎ	
		しもつかれ	さとう さけかす	さけ だいず あぶらあげ	だいこん にんじん	
		みそしる		あぶらあげ とうふ みそ かつおぶし こんぶ	ほうれんそう	
6	木	スパゲティーナポリタン	スパゲティー あぶら	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん ビーマン	642 25.5 21.5 1.8
		りゅうにゅう		りゅうにゅう		
		チキンナゲット	こむぎこ あぶら	とりにく		
		ゆでやさい (わふうドレッシング)	ドレッシング		キャベツ にんじん きゅうり	
7	金	むぎいりごはん	こめ むぎ			633 25.7 18.9 1.9
		ぶたどん	あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが いとこん ねぎ えだまめ	
		りゅうにゅう		りゅうにゅう		
		どさんこじる	あぶら じゃがいも	ぶたにく わかめ かつおぶし こんぶ みそ	にんじん もやし コーン ねぎ にんにく	
10	月	むぎいりごはん りゅうにゅう	こめ むぎ	りゅうにゅう		620 24.6 19.0 1.7
		もろのからあげ	でんぶん あぶら	もろ		
		ごまあえ	ごま さとう		こまつな キャベツ にんじん	
		せんべいじる	あぶら かやきせんべい	とりにく あぶらあげ かつおぶし こんぶ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	
12	水	むぎいりごはん りゅうにゅう	こめ むぎ	りゅうにゅう		586 30.1 16.3 2.0
		ぶたにくのBBQソース	あぶら さとう	ぶたにく	しょうが にんにく ねぎ りんご	
		からしあえ	ごま		こまつな キャベツ もやし	
		なめこじる		とうふ わかめ みそ かつおぶし こんぶ	なめこ ねぎ	
13	木	きなこあげパン	パン あぶら さとう	きなこ		620 21.5 25.6 2.1
		りゅうにゅう		りゅうにゅう		
		やさいとウィンナーのスープに	じゃがいも	ポークウィンナー	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	
		ゆでやさい (てづくりごまふうみドレッシング)	ドレッシング	わかめ	キャベツ きゅうり にんじん コーン	
14	金	むぎいりごはん りゅうにゅう	こめ むぎ	りゅうにゅう		631 24.9 23.1 1.9
		にしんのとりにき	さとう	にしん		
		いそべあえ		のり	はくさい キャベツ	
		まろやかみそしる		あぶらあげ こんぶ かつおぶし みそ こうやとうふ とうにゅう	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ こまつな	



<2月の給食目標>
 ただしし しょくじのしかたを
 みにつけよう！

小学校（中学年）1人1回あたりの
 学校給食摂取基準
 エネルギー 650kcal
 たんぱく質 21.1g～32.5g
 脂 質 14.4g～21.6g
 塩 分 2g未満

今月の平均

エネルギー 622kcal
 たんぱく質 24.5g
 脂 質 20.2g
 塩 分 1.9g



※都合により献立を変更することがあります。

ひ よ う ち	う ち び	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う			エネルギー たんぱくし しつ えんぶん
			エネルギーとなる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	
17	月	むぎいりごはん	こめ むぎ			618 25.9 20.2 2.0
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		ホイコーロー	あぶら さとう	ぶたにく みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ ビーマン	
		ひじきとたまごのスープ	でんぶん	ベーコン ひじき とうふ たまご	にんじん ねぎ	
18	火	むぎいりごはん りゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		588 21.0 18.1 2.0
		ハンバーグ	さとう	ぶたにく とりにく	たまねぎ	
		かいそうサラダ（あおじそドレッシング）	ドレッシング	かいそうミックス	キャベツ きゅうり にんじん コーン こんにゃく	
		やさいスープ		ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな	
19	水	むぎいりごはん りゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		637 21.4 21.8 1.7
		メンチカツ	こむぎこ パンこ あぶら	とりにく ぶたにく	たまねぎ	
		ゆでやさい（かつおぶしドレッシング）	ドレッシング		キャベツ にんじん きゅうり	
		ちんげんさいととうふのスープ	でんぶん あぶら	ベーコン とうふ	たまねぎ にんじん ちんげんさい	
20	木	コッペパン メープルジャム	パン メープル			640 23.3 20.5 2.2
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		マカロニのクリームに	マカロニ あぶら こむぎこ バター	とりにく りゅうにゅう	たまねぎ にんじん	
		キャベツのスープ		ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	
21	金	むぎいりごはん	こめ むぎ			632 21.8 19.3 1.7
		ハッシュドポーク	あぶら こむぎこ バター さとう	ぶたにく	にんにく しょうが セロリ たまねぎ	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		ゆでやさい（パンパンジードレッシング）	ドレッシング	わかめ	キャベツ きゅうり にんじん コーン	
25	火	むぎいりごはん りゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		669 22.2 19.8 1.3
		とうふナゲット	こむぎこ でんぶん あぶら	とうふ ぎょにくすりみ りゅうにゅう	たまねぎ にんじん えだまめ コーン	
		おひたし	ごま		こまつな キャベツ にんじん	
		トマトにじゃが 	あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにく	しょうが たまねぎ にんじん いとこん えだまめ トマト	
26	水	むぎいりごはん	こめ むぎ			641 20.5 18.6 2.0
		ポークカレー	あぶら じゃがいも カレールウ	ぶたにく チーズ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		パンサンスウ	りよくとうはるさめ ごま さとう あぶら		キャベツ きゅうり にんじん もやし	
27	木	こめこパン りゅうにゅう	こめこパン	ぎゅうにゅう		615 28.2 25.8 2.1
		チリコンカン	あぶら	だいずミート ベーコン だいず	たまねぎ にんじん トマト	
		トマトオムレツ		たまご	トマト	
		ゆでやさい（たまねぎドレッシング）	ドレッシング		キャベツ にんじん きゅうり コーン	
28	金	むぎいりごはん	こめ むぎ			601 22.4 19.6 2.2
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		プルコギふういためのもの	あぶら さとう ごま	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ もやし いら	
		ちゅうかふうわかめスープ	りよくとうはるさめ ごま あぶら	ベーコン わかめ	にんじん ねぎ	



<6年生バイキング給食>（別メニューになります）

18（火） 1組
 19（水） 2組
 20（木） 3組、チャレンジ1組

2月5日（水）は<初午（はつうめ）献立>です。

「しもつかれ」は栃木県を代表する郷土料理です。江戸時代中期（天明の大飢饉の頃）、稲荷神社に供えたのが始まりと言われています。昔、2月の初午の頃は、冷蔵庫もなければ野菜もろくに採れないため最も食料が乏しくなる時季で、稲荷神社の祭りの初午にもご馳走を作るのが困難でした。そこで考え出されたのが残り物を利用した「しもつかれ」でした。

横峯小では、2月5日（水）に給食で「しもつかれ」を出します。給食のしもつかれは、鮭の「頭」ではなく「身」を使用し、酒粕を少なくして作るため、苦手な人も無理なく食べられます。

