



2月 こんだてよていひょう (1~5年生)

宇都宮市立ゆいの杜小学校



まへ て あら
しょくじの前には、せっけんていねいに手を洗いましょう。

「あさごはん」たべた？ しるしをつけよう		しっかり たべよう		エネルギー (kcal)	おもな材料					
◎ 3つのグループ「体をつくる」「おもに体の調子を整える」		「おもにエネルギーになる」の食品を食べた。		たんぱく質 (g) 脂質 (g)	「どちぎんさんのたべもの」は「ふとじ」になっています。たくさんありますね。					
○	2つのグループだけ食べた	△	1つのグループだけ食べた		おもにエネルギーのものになる	からだをつくる	体の調子を整える			
×	なにも食べない	毎日◎がつくようにがんばりましょう。								
2 (月)	せきはん ごましお	ぎゅうにゅう	【2月1日初午(はつうま)】 にくだんご ゆでやさいサラダ しもつかれ	641 26.3 16.8 1.6	もちごめ ごま	ごめ サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりにく さけ	あずき いりだいず あぶらあげ	ほうれんそう だいこん にんじん	キャベツ にんじん
3 (火)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	【節分(せつぶん)】 いわしのかばやき はくさいのしおこんぶあえ みそけんちんじる とうにゅうプリン	705 22.9 21.5 2.1	ごめ でんぶん さとう さといも	むぎ サラダあぶら こんにやく ごまあぶら	ぎゅうにゅう どうふ とりにゅう かつおぶし	いわし みそ こんぶ	しょうが にんじん ごぼう こまつな はくさい	だいこん ごぼう はくさい
4 (水)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	【立春(りっしゅん)】 ぎゅうどん あつやきたまご ゆでやさいサラダ いちご	668 29 18.6 1.8	ごめ しらたき さとう	むぎ サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご	ぎゅうにゅう いちご	たまねぎ にんじん 70%ココロ いちご	ねぎ えだまめ キャベツ
5 (木)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	しろみさかなのケチャップソース ゆでやさいサラダ だいこんスープ	653 25.4 18.3 1.8	ごめ でんぶん ごまあぶら	むぎ サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりにく	たら ベーコン	にんにく しょうが ねぎ キャベツ だいこん	しょうが ほうれんそう にんじん たまねぎ
6 (金)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	なまあげとぶたにくのみそいため はるさめスープ	616 25.1 17.9 1.6	ごめ でんぶん ごまあぶら はるさめ	むぎ サラダあぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく わかめ	ぶたにく みそ なると	しょうが ねぎ しめじ にんじん だいこん	いんげん にんにく はくさい たまねぎ
9 (月)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	【6ねんせいがかんがえたこんだて】 テーマ：やさいがおおめ ポークコロッケ いそべあえ キャベツスープ	673 21 21.2 1.9	ごめ じゃがいも こむぎこ	むぎ サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりにく どうふ	のり ベーコン ぶたにく	ほうれんそう だいこん にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ しょうが
10 (火)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのみそやき おひたし きりぼしだいこんのにつけ	672 25.6 21.3 2.2	ごめ さとう	むぎ サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	とりにく さつまあげ	キャベツ にんじん	もやし きりぼしだいこん
12 (木)	こめごはんの キャラメルあげパン	ぎゅうにゅう	やさいとウインナーのスープに ゆでやさいサラダ	646 23.9 26.7 2.2	ごめ じゃがいも	むぎ サラダあぶら	ぎゅうにゅう ウインナー	ウインナー	キャベツ にんじん どうもろこし	たまねぎ パセリ 70%ココロ
13 (金)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ポークカレー ゆでやさいサラダ ヨーグルト	718 23.7 19.7 1.8	ごめ サラダあぶら	むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ぶたにく	にんじん えだまめ キャベツ	たまねぎ にんにく どうもろこし
16 (月)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	チャーシューとうふ エビしゅうまい パンサンスウ	672 24.3 20.4 2.1	ごめ でんぶん はるさめ	むぎ サラダあぶら さとう こむぎこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう なまあげ えび	ぶたにく みそ ほたて	たまねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ	もやし チンゲンサイ しょうが
17 (火)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	チキンチキンごぼう みそしる オレンジ	662 25.4 19.8 1.3	ごめ でんぶん さとう	むぎ サラダあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	とりにく かつおぶし	ごぼう オレンジ	はくさい にら
18 (水)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ぎんざけのしおやき ごまあえ さといもとぎゅうにくのもの	683 30.8 19.8 1.4	ごめ さといも さとう	むぎ こんにやく すりごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	ぎんざけ かつおぶし	ねぎ まいたけ はくさい	ごぼう ほうれんそう にんじん
19 (木)	たろめん こめごはん	ぎゅうにゅう	とちあいかジャム やきぎょうざ ナムル	683 26.2 20.8 2.3	パン うどん	むぎ サラダあぶら でんぶん ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	うどん ごまあぶら こむぎこ さとう	ほうれんそう にんじん ねぎ キャベツ	たまねぎ しょうが もやし とちあいか
20 (金)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ビビンパどん チンゲンさいととうふのスープ	619 23.9 20.3 2	ごめ ごまあぶら ごま	むぎ さとう	ぎゅうにゅう どうふ	ぶたにく わかめ	にんにく ほうれんそう チンゲンサイ ほししいたけ	にんじん もやし たまねぎ
24 (火)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	さんまのうめにおひたし かつおぶし ごもくきんぴら	648 27.3 18.9 2	ごめ こんにやく さとう	むぎ サラダあぶら	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく	さんま さつまあげ くわかめ	ほうれんそう ごぼう だいこん	キャベツ にんじん
25 (水)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	【みやこランチ(トマト)】 ぶたにくとたまごのトマトに(フェジョアータ) わかめととうふのスープ	624 25.4 17 2	ごめ サラダあぶら	むぎ サラダあぶら	ぎゅうにゅう どうふ わかめ いんげんまめ	ベーコン ぶたにく だいず	にんにく にんじん えのき	たまねぎ トマト パセリ
26 (木)	コッパン	ぎゅうにゅう	ホットドック (ウインナー・キャベツソース・トマトケチャップ) ポテトスープ アセロラゼリー	682 25.3 26.1 3.1	パン じゃがいも	むぎ サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン	ウインナー ベーコン	キャベツ たまねぎ パセリ アセロラ	にんじん どうもろこし こまつな
27 (金)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ブルコギふういためもの みそしる	628 28.1 14.9 1.7	ごめ さとう じゃがいも	むぎ ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ かつおぶし	ぶたにく みそ	にんにく にんじん たまねぎ	しょうが にら もやし ねぎ
摂取基準		エネルギー 650kcal たんぱく質 21.1g~32.5g (たんぱく質エネルギー比 13~20%) 脂質 14.4~21.6g (脂質エネルギー比20~30%) 食塩相当量 2.0g		今月の平均	661 25.5 20.0 1.9	(たんぱく質エネルギー比 15.4%) (脂質エネルギー比 27.2%)				

・献立内容は、材料購入等の都合上変更することがありますのでご了承ください。
 ・米とパンの小麦粉は宇都宮市産、牛乳は栃木県産です。

ふつか とちぎん きょうどりょうり
2月2日 栃木県の郷土料理「しもつかれ」

とちぎん むかし た きょうどりょうり
 『しもつかれ』は、栃木県で昔から食べられてきた『郷土料理』です。
 大根・人参・酒粕・油揚げ・炒り大豆・鮭の頭などを煮て作り、
 2月の初午の日に赤飯と共に稲荷神社に供え、家中の無病息災を祈ります。
 呼び名は、「しもつかれ」の他、「すみつかれ」
 「しみづかり」など各地で様々で、使う材料も少しずつ異なります。
 「七軒の家のしもつかれを食べると病気になる」といわれ、
 きんじょうひと わあた おおりのり



よっか うつのみやしきん
2月4日 宇都宮市産のいちご「とちあいか」

とちぎん しゅうかくりょう にほんいち
 栃木県は、『いちご』の収穫量が日本一。
 うつのみやし つく
 宇都宮市でもたくさん作られています。
 『とちあいか』は、味は甘くて、酸味は少ないです。
 かたち 形は、ハタの部分のくぼみが大いなので、たてにカットすると
 かわいいハート型になります。



にち さがけん う りょうり
2月19日 佐賀県で生まれた料理「たろめん」

しょうわ じだい たんこう まち さが さがけんおおまちちやう ちゅうかりょうりや う りょうり
 昭和の時代に炭鉱の町として栄えた佐賀県大町町の中華料理屋さんで生まれた料理です。
 うどんを使ったちゃんぽん風の料理で、ぶたにくやキャベツなどのやさいがたっぷり入ったショウガ風味のスープです。
 さっと食べられて、からだがあたたまり、栄養もとれる料理で、炭鉱の力仕事に汗を流す人々を支えた料理です。

