



2月 こんだてよていひょう (6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、せっけんで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)	「どちげんさんのたべもの」は「ふとし」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	やってみよう!		脂質 (g)	おもにエネルギーのもとになる	体をつくる	体の調子を整える			
△	1つのグループだけ食べた	あさごはん								
×	なにも食べない									
↓ 毎日◎がつくようにならばよろこぶ。										
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	こめ サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりにく さけ	あずき あぶらあげ いりだいず	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 みそけんちんじゆ	705 22.9 21.5 2.1	こめ でんぶん さとう きとちも	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 とうにゅう かつおぶし	いわし みそ こんぶ	しょうが だいこん ごぼう 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	こめ しらすたき さとう	むぎ サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん フロッキー 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	こめ 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 ねぎ キャベツ だいこん たまねぎ	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	こめ 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 にんじん だいこん たまねぎ	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:やさしいおあめ コロック いそべあえ キャベツスープ	673 21 21.2 1.9	こめ じゃがいも ごむぎこ	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 きりほしだいこんのにつけ	672 25.6 21.3 2.2	こめ さとう	むぎ サラダあぶら	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ	ぶたにく さつまあげ	ほうれんそう だいこん にんじん	キャベツ たまねぎ もやし きりほしだいこん
12 (木)	こめこパンの キャラメルあげパン	ぎゅうにゅう	やさいとウィンナーのスープに ゆでやさいサラダ	646 23.9 26.7 2.2	こめ じゃがいも	むぎ サラダあぶら	ぎゅうにゅう ウィンナー		キャベツ にんじん とうもろこし	たまねぎ パセリ フロッキー
13 (金)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ボークカレー ゆでやさいサラダ ヨーグルト	718 23.7 19.7 1.8	こめ 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 とうもろこし
16 (月)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	チャーシュー豆腐 エビしゅうまい パンサンスウ	672 24.3 20.4 2.1	こめ サラダあぶら でんぶん はるさめ	むぎ さとう ごむぎこ 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 しょうが 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	チキンチンごぼう みそしる オレンジ	662 25.4 19.8 1.3	こめ でんぶん さとう	むぎ サラダあぶら ごま	ぎゅうにゅう 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 さとちもぎゅうにくのもの	683 30.8 19.8 1.4	こめ さとう さとう	むぎ こんにやく すりごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	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 こめこパン	ぎゅうにゅう	とちあいかジャム やさぎょうざ ナムル	683 26.2 20.8 2.3	パン サラダあぶら でんぶん ごむぎこ	うどん ごまあぶら ごむぎこ ジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく		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
20 (金)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	6年生お祝い給食: デザートを食べましょう (1つえらぶ)	619 23.9 20.3 2.2	さとう ごま ごむぎこ	こめ ごむぎこ ごむぎこ	とうにゅう ごむぎこ ごむぎこ		いちご いちご いちご いちご いちご	
20 (金)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ヒピンパどん チンゲンさいとうふのスープ	619 23.9 20.3 2.2	こめ 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 2.2	こめ 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 きわかめ	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	【みやっこランチ(トマト)】 ぶたにくとまめのトマトに(フェジョアード) わかめととうふのスープ	624 25.4 17 2.2	こめ 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)	コッパパン	ぎゅうにゅう	ホットドック (ウィンナー・キャベツソーサー・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	サラダあぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン	ウィンナー	キャベツ たまねぎ パセリ	にんじん とうもろこし ごま
27 (金)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ブルコギらういためもの みそしる	628 28.1 14.9 1.7	こめ 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 ほししいたけ	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 脂質エネルギー比	15.4 % 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。

2月2日 栃木県の郷土料理 「しもつかれ」

ふつか とちげん 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、
近所の人たちと分け合って食べるのが多い料理です。

2月4日 宇都宮市産のいちご 「とちあいか」

よっか うつのみやしきん

とちげん 栃木県は、『いちご』の収穫量が日本一。
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、酸味は少な目です。
形は、ヘタの部分のくぼみが大きいので、たてにカットすると
かわいいハート型になります。

2月19日 佐賀県で生まれた料理 「たろめん」

にち さがけん う りょうり

しょうわ じだい たんこう まち さか さがけんおまちょう 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しい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。