



































## 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 しょうじの前には、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				エネルギー キー (kcal) たんぱく 質(g) 脂質 (g)		おもな材料 「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。						
◎ 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。 ○ 2つのグループだけ食べた △ 1つのグループだけ食べた × なにも食べない ↓ 毎日◎がつくようにがんばりましょう。				しっかり たべよう やってみよう！ あさごはん		おもにエネルギーのもとになる		からだ 体をつくる		体の調子を整える		
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	あすき 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)】 いわしのかばやし 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 むぎ でんぶん さとう さといも	サラダあぶら こんやく 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 にんじん こまつな	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 むぎ しらたき さとう	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	ごめ むぎ でんぶん ごまあぶら	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	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 むぎ でんぶん ごまあぶら はるさめ	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	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 コロッケ いそべあえ キャベツスープ 		673 21 21.2 1.9	ごめ むぎ じゃがいも ごむぎこ	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	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 むぎ さとう	サラダあぶら	ぎゅうにゅう みそ 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)	 こめこパンの キャラメルあげパン	 ぎゅうにゅう	やさし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	ごめこパン じゃがいも	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	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 むぎ サラダあぶら	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	ごめ むぎ サラダあぶら でんぶん はるさめ	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 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 むぎ でんぶん さとう	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 さといもときゅうにくのもの		683 30.8 19.8 1.4	ごめ むぎ さといも さとう	こんやく 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 やきぎょうざ ナムル 6年生お祝い給食： デザートを食べましょう (1つえらぶ)		683 26.2 20.8 2.3	パン サラダあぶら でんぶん ごま	うどん ごまあぶら ごむぎこ じゃム	ぎゅうにゅう ぶたにく	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	ヒビンパどん チンゲンさいととうふのスープ		619 23.9 20.3 2	ごめ むぎ ごまあぶら ごま	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 こもくきんぴら		648 27.3 18.9 2	ごめ むぎ こんやく さとう	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	ごめ むぎ サラダあぶら	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・キャベツソテー・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 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 むぎ さとう じゃがいも	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」

とちげん 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。  
たいにん にんじん さかす あらあ い だいず さけ ねま に つく  
大根・人参・酒粕・油揚げ・炒り大豆・鮭の頭などを煮て作り、  
がつ はつうま ひ せきはん とち いなりじんじゅ そな いはしゅう むぎうそくさい いの  
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。  
よ な ほか  
呼び名は、「しもつかれ」の他、「すみつかれ」  
かくち さまざま つか さいりょう すこ こと  
「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。  
ななけん いえ た びょうき  
「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 ひと わ あ た おお りょうり  
近所の人たちと分け合って食べることが多い料理です。



### 2月4日 宇都宮市産のいちご 「とちあいか」

とちげん 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。  
あじ あま さんみ すく め  
『とちあいか』は、味は甘くて、酸味は少ないです。  
かたち ぶぶん  
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」

しょうわ じだい たんこう まち さか さがけんおまちちょう 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中華料理屋さんで生まれた料理です。  
つか ふう りょうり  
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。  
た えいりょう だんこう ちからしと あせ なが ひとひと さき りょうり  
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。

