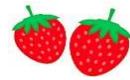




2月 こんだてよていひょう（1～5年生）

宇都宮市立ゆいの杜小学校



まえ
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。

て あら

「あさごはん」たべた？ しるしをつけよう				エネルギー (kcal) たんぱく 質(g) 脂質(g)	おもな材料 「とちぎけんさんのたべもの」は「ふとじ」になっています。 たくさんありますね。			
◎ 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。					おもにエネルギーのもとなる	からだ 体をつくる	からだ 体の調子を整える	
2 (月)			【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	ぎょうにゅう とりにく さけ	あすき いりだいず あぶらあげ	ほうれんそう だいこん にんじん
3 (火)			【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 むぎ でんぶん さとう さといも	ぎょうにゅう 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 はくさい
4 (水)			【立春(りっしゅん)】 ぎゅうとん 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	ぎょうにゅう たまご	ぎょうにゅう たまご	たまねぎ にんじん 70℃コーリー いちご
5 (木)			しろみざ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	ぎょうにゅう とりにく	たら ベーコン	しょうが ほうれんそう にんじん たまねぎ
6 (金)			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	ぎょうにゅう なまあげ とりにく わかめ	ふたにく みそ なると	しょうが いんげん にんにく にんじん だいこん たまねぎ
9 (月)			【6ねんせいがかんがえたこんだて】 テーマ：やさいがあふめ 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 むぎ じゃがいも こむぎこ	ぎょうにゅう とりにく どうふ	のり ベーコン ふたにく	ほうれんそう だいこん にんじん はせり
10 (火)			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	ぎょうにゅう みそ あぶらあげ	とりにく さつまあげ	キャベツ にんじん
12 (木)			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	ごめ むぎ じゃがいも	ぎょうにゅう ウィンナー	ウィンナー	キャベツ にんじん とうもろこし
13 (金)			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	ぎょうにゅう ヨーグルト	ふたにく	にんじん えだまめ キャベツ
16 (月)			チャーシューどうふ 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	ぎょうにゅう なまあげ えび	ふたにく 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
17 (火)			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	ぎょうにゅう あぶらあげ みそ	とりにく かつおぶし	ごぼう オレンジ
18 (水)			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 むぎ さといも さとう	ぎょうにゅう ぎんざけ かつおぶし	ぎんざけ かつおぶし	ねぎ まいだけ はくさい
19 (木)			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 サラダあぶら でんぶん ごま さとう	ぎょうにゅう ふたにく	ふたにく	ほうれんそう にんじん ねぎ キャベツ
20 (金)			ビビンバどん 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	ぎょうにゅう どうふ	ふたにく 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
24 (火)			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 むぎ こんにやく さとう	ぎょうにゅう かつおぶし ふたにく	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
25 (水)			【みやこランチ(トマト)】 ぶたにくとまめのトマトに(フェジョアータ) 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	ぎょうにゅう どうふ わかめ いんげんまめ	ベーコン ふたにく だいず	にんにく にんじん えのき
26 (木)			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	ぎょうにゅう ベーコン	ウィンナー	キャベツ たまねぎ はせり アセロラ
27 (金)			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	ぎょうにゅう わかめ かつおぶし	ふたにく みそ	にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ
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。

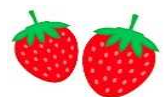
ふつが とちぎけん きょうどりょうり 2月2日 栃木県の郷土料理 「しもつかれ」

とちぎけん 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、「すみつかり」
「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 ひと わ あ た おお りょうり



よっか うつのみやしさん 2月4日 宇都宮市産のいちご 「とちあいか」

とちぎけん 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 ふうぶん
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 さか さがけんおおまちちょう 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。

