



給食だより



しょうがっこう
小学校

立 春を過ぎると 暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。みなさん、かぜなどひかないで元気に過ごしていますか？寒さに負けず元気に過ごすためには、栄養と睡眠をきちんととることが大切です。好き嫌いをせずになんでも食べて、早寝早起きを習慣にして、元気いっぱい楽しい学校生活を送りましょう。

かめまのとくさんぶつ

いちご・牛乳・米
こんにゃく・里いも
梨・にら・トマト
大根・牛肉・豚肉
茶・そば など



はつうま 初午

初午は2月の最初の午の日をいい、稲荷を祭る稲荷祭りです。稲荷の名は「稻生り」から来たという説もあり、その年の豊作を願ったものです。

栃木県では、「しもつかれ」を食べる風習があり、給食でも登場します。栃木県の郷土料理を味わってみてください。



今月の行事

節分

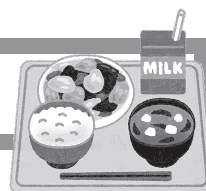


どうして節分に豆をまくの？

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。節分の日、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか？

給食メニュー紹介

今月のメニューは、「チキントマトクリームシチュー」です。



【材料(4人分)】

鶏小間肉…………… 80g
じゃがいも(2cm角切り)……160g
たまねぎ(2cm角切り)……160g
にんじん(5mmいちょう切り)…… 60g
マッシュルーム・スライス缶… 30g
白いんげんピューレ…………… 80g
シチューの素…………… 25g
サルサポモドーロソース…… 120g
牛乳…………… 80g
スープストック…………… 5g
塩…………… 1g
こしょう・パセリ(みじん切り)……少々
油…………… 4g
水…………… 200ml

【作り方】

- ① 鍋を火にかけ油を入れ、鶏肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを入れ、よく炒める。
- ② ①にある程度火が通ったら、水を入れて煮る。
- ③ マッシュルーム、スープストック、サルサポモドーロソースを加え、さらに煮る。
- ④ 具材がやわらかくなったら、いんげんピューレ、牛乳、シチューの素を入れ、塩、こしょうで味を調え、最後にみじん切りにしたパセリを散らして出来上がり。

※ パスタのソースにしてもおいしいです。





2がつこんだてよていひょう



日	曜日	こんだてめい		あ か		みどり	きいろ	びこう ちよくそう ひん	エネルギー たんぱくし しつ	あさ ごはん
				ちやにくになるもの		からだのちようしを とどのえるもの	ねつやちからに なるもの			
1	木	こめこパン	 チキントマトクリームシチュー マカロニサラダ	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ ツナ	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム パセリ にんにく キャベツ きゅうり コーン	こめこパン あぶら じゃがいも ルウ マカロニ ドレッシング		651kcal 23.0g 22.4g		
2	金	ごはん	 せつぶんこんだて・おさかなランチ イワシのかばやき とりごぼうじる ふくめ	ぎゅうにゅう イワシ とりにく とうふ かまぼこ みそ だいず	ごぼう にんじん こんにゃく はくさい ねぎ	ごはん でんぶん あぶら さとう さといも		686kcal 27.8g 22.7g		
5	月	おおむぎごはん	 きくさわひがししょうアイデアこんだて ポークカレー カリコリスラダ レモンカスタードタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリーンピース きゅうり だいこん コーン	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら ルウ ドレッシング タルト	タルト	782kcal 21.8g 24.1g		
6	火	くろパン	 マカロニのミートソースに チキンごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん ごぼう にんにく トマト コーン グリーンピース マッシュルーム しょうが きゅうり キャベツ	パン マカロニ あぶら ドレッシング		685kcal 26.3g 25.3g		
7	水	ごはん	 マーボーどうふ やきギョーザ②	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ みそ とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが にら にんにく ねぎ	ごはん でんぶん キャベツ こまあぶら こむぎこ		684kcal 24.5g 20.7g		
8	木	メーブル トースト	 ポトフ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな きゅうり もやし	パン マカロニ こま じゃがいも はるさめ ドレッシング		634kcal 20.8g 26.2g		
9	金	ごはん	 セレクトきゅうしょく マグロカツorささみカツ ハムとキャベツのマリネ いなむどうち	ぎゅうにゅう マグロ とりにく ハム さつまあげ ぶたにく あぶらあげ みそ	キャベツ たまねぎ きゅうり しいたけ だいこん ねぎ こんにゃく	ごはん パンこ あぶら さとう こむぎこ じゃがいも				
12	月	ふりかえきゅうじつ								
13	火	しょくパン クリーム	 とりにくとなまあげのトマトに きりほしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく ハム	たまねぎ マッシュルーム にんじん だいこん ほうれんそう	パン クリーム こま あぶら じゃがいも さとう ドレッシング		752kcal 28.5g 38.1g		
14	水	くろまいごはん ごましお	 はつうまこんだて チキンみそカツ わふうあえ しもつかれ チョコプリン	ぎゅうにゅう サケ だいず とりにく みそ あぶらあげ	だいこん にんじん ほうれんそう もやし	くろまい ごはん ごま こむぎこ パンこ あぶら ドレッシング でんぶん チョコプリン	チョコプリン	739kcal 29.2g 24.4g		
15	木	まるパン (スライス)	 ハンバーグケチャップソースがけ カレービーンズ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン だいず	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく トマト オレンジ	パン さとう じゃがいも あぶら ルウ		663kcal 30.6g 27.9g		
16	金	ごはん	 おやこに こうみあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご こうやどうふ	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし	ごはん あぶら じゃがいも さとう ドレッシング		670kcal 28.2g 19.1g		
19	月	ごはん	 えんジョイランチ にくじゃが おかかあえ なっとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう かつおぶし	たまねぎ にんじん キャベツ こんにゃく さやいんげん ほうれんそう もやし	ごはん あぶら じゃがいも さとう	なっとう	682kcal 27.4g 17.5g		
20	火	けんさんこむぎ コッペパン チョコだいきり	 さつきランチ かんぴょうのクリームに にらサラダ けんさんヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ヨーグルト	かんぴょう にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にら もやし コーン	パン チョコだいきりクリーム マカロニ ルウ はるさめ さとう あぶら こまあぶら	ヨーグルト	713kcal 25.9g 30.2g		
21	水	ごはん	 サケしおこうじやき ごまあえ とんじる	ぎゅうにゅう サケ ぶたにく とうふ みそ	キャベツ ほうれんそう だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん あぶら ごま さとう じゃがいも		619kcal 25.9g 18.3g		
22	木	バターロール	 スペインふうオムレツ カリフラワーのサラダ チリコンカン	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ たまご いんげんまめ だいず えんどうまめ	たまねぎ にんじん きゅうり しょうが にんにく カリフラワー キャベツ ほうれんそう	パン あぶら ルウ じゃがいも さとう でんぶん ドレッシング		645kcal 25.1g 28.2g		
23	金	てんのうたんじょうび								
26	月	ごはん	 ハヤシシチュー スパゲティサラダ フルーツあんぱんふり	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース きゅうり にんにく トマト キャベツ	ごはん あぶら スパゲティ あんぱんふり ルウ ドレッシング	あんぱんふり プリン	694kcal 21.3g 18.2g		
27	火	コッペパン キャラメルクリーム	 チキンナゲット② ツナサラダ カレースープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	キャベツ コーン たまねぎ にんじん しょうが かぼちゃ れんこん にんにく	パン こむぎこ キャラメルクリーム あぶら ドレッシング ルウ じゃがいも		670kcal 24.0g 28.4g		
28	水	ごはん	 しせんどうふ ちゅうかくらげあえ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく くらげ とうふ	たまねぎ にんじん しょうが しいたけ ザーサイ きゅうり グリーンピース もやし にんにく	ごはん こまあぶら さとう じゃがいも でんぶん ゼリー ドレッシング ごま	ゼリー	664kcal 22.7g 18.1g		
29	木	ぎゅうにゅうパン	 しろみさかなフライ ソース ポイルキャベツ クリームシチュー	ぎゅうにゅう ホキ とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん コーン グリーンピース	パン こむぎこ あぶら ルウ じゃがも		708kcal 26.0g 29.4g		

・小学生の学校給食摂取基準は『エネルギー640kcal:たんぱく質24g:脂質21g:食塩2.0g未満』です。

※食材の都合で、献立を変更することがあります。

※『あさごはん』の欄には、あさごはんをたべたら○をつけましょう！

えんぶん
へいきん
2.2g