



きゅうしょく

給食だよ!

しょうがっこ
小学校

2月は節分や立春など、暦の上では春ですが、寒さの厳しい季節です。朝起きるのがつらくて、時間ギリギリまで布団にしがみついている人はいませんか？
寒さに負けずに過ごすためには、栄養と睡眠が大切です。温かい牛乳にホカホカ朝ごはんを食べて、体を中から温め、1日を元気にスタートさせましょう。

おいしいものたくさん かぬまの特産物

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



かんぴょうのりまきずし
かんぴょうは、ゆうがおの実をひも状に
むいて乾燥させたもので、生産量は栃木県
が全国1位です。甘じょっぱく煮付けると、
のりまきに欠かせない食材です。

はつうま 初午ってなにかな？

初午は2月の最初の午の日をいい、稻荷祭りの
日です。稻荷の名は「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「しもつかれ」が登場します。栃木県の郷土料理を味わってみてください。

みんなでたべたい

きょうどしょく とちぎの郷土食



かんぴょうのりまきずし

かてそば

「かて」とは增量材のこと。冬は大根、春はにらを使うことで、かさ（量）に加え風味も増した郷土料理です。鹿沼のにらそばは、地元だけでなく観光客にも愛されています。

給食メニュー紹介

今月のメニューは、「にらとツナのサラダ」です。

【材料(4人分)】

ツナ	40 g
もやし	140 g
にら (2cm切り)	60 g
にんじん (千切り)	25 g
しょうゆ	小さじ2
酢	小さじ2
ごま油	小さじ1

【作り方】

- にらは、茹でて2cmに切る。
 - 千切りにしたにんじんともやしを茹でる。
 - にら・もやし・にんじんをよく冷まし、ツナと調味料で和える。
 - 器に盛りつけて出来上がり。
- ※ 茹でたにらは冷水にさらすと色止めになり鮮やかに仕上がります。
- ※ 水気をふくむ食材は、そのまま和えると水っぽく味がぼんやりします。しっかりと水気を切り、食材に味をしみこませるのが美味しい作るポイントです。





2がつこんだてよでひょう



日	曜日	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	ひこう ちょくどう ひん	エネルギー たんぱくしつ しつ	あさ ごはん
				ちやにくになるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	ねつやちからに なるもの			
3	月	ごはん		せつぶんこんだて イワシごまみそに わふうあえ けんちんじる ふくまめ	ぎゅうにゅう イワシ みそ とうふ だいす	ほうれんそう にんじん もやし ごぼう だいこん こんにゃく しいたけ ねぎ	ごはん さとう ごま ドレッシング さといも あぶら	632 kcal 23.0 g 19.0 g	
4	火	ぎゅうにゅう ツイストパン		メンチカツ ちゅうかサラダ しるピーフン	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく ツナ	たまねぎ もやし にら キャベツ にんじん きくらげ にんにく	パン あぶら でんぶん ごまあぶら さとう ピーフン	604 kcal 22.4 g 28.2 g	
5	水	せきはん こましお		はつうまこんだて とりにくのてりやき しおこんぶあえ しもつかれ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう あずき とりにく こんぶ サケ だいす あぶらあげ	キャベツ きゅうり だいこん にんじん	ごはん もちごめ ごま さとう ごまあぶら ゼリー	724 kcal 30.8 g 16.9 g	
6	木	しょくパン チョコクリーム		ブラウンシチュー ハムとだいこんのマリネ	ぎゅうにゅう ふたにく ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト だいこん きゅうり	パン チョコクリーム じゃがいも あぶら ルウ さとう	671 kcal 21.7 g 33.3 g	
7	金	セルフ さんしょくどん (ごはん)		さんしょくどんのぐ いなかじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ みそ	しょうが えだまめ ごぼう にんじん こんにゃく しめじ こまつな ねぎ	ごはん さとう でんぶん あぶら さといも	675 kcal 27.0 g 22.3 g	
10	月	おおむぎ ごはん		チキンカレー かいそうサラダ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	おおむぎ ごはん じゃがいも あぶら ルウ さとう ごまあぶら ゼリー	671 kcal 23.9 g 19.4 g	
11	火	けんこくきねんのひ							
12	水	ごはん		おさかなランチ アジカツ ソース あさづけ のっぺいじる	ぎゅうにゅう アジ スケソウダラ とうにゅう とりにく とうふ	たまねぎ キュウリ キャベツ だいこん にんじん しいたけ こんにゃく ねぎ しょうが	ごはん さとう パンこ こむぎこ あぶら さといも でんぶん	695 kcal 20.0 g 17.7 g	
13	木	セルフいちご クリームサンド(コッペパン スライス)		いちごクリーム チキンナゲット② ミネストローネ	ぎゅうにゅう ホイップクリーム とりにく ひよこまめ えんどうまめ いんげんまめ ベーコン	いちご もも たまねぎ にんじん コーン キャベツ バセリ にんにく トマト	パン さとう こむぎこ でんぶん マカロニ あぶら	683 kcal 22.5 g 28.8 g	
14	金	ごはん		サバしおこうじやき のりあえ とんじる ガトーショコラ	ぎゅうにゅう サバ のり ふたにく みそ	もやし キャベツ だいこん ほうれんそう にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも あぶら ガトーショコラ	697 kcal 24.6 g 21.2 g	
17	月	きのこごはん		セレクトきゅうしょく しろみさかなフライorチキンみそカツ おかかあえ こぶじる	ぎゅうにゅう ホキ とりにく みそ かつおぶし こんぶ あぶらあげ	ひらだけ にんじん エリンギ なめこ あわびだけ もやし しいたけ ほうれんそう だいこん ごぼう ねぎ	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さといも		
18	火	けんさんこむぎ バターロール		さつきランチ かんぴょうのクリームに らサラダ どちおとめゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	かんぴょう にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース にら もやし コーン	パン マカロニ あぶら ルウ はるさめ さとう ごまあぶら ゼリー	ゼリー	629 kcal 22.8 g 24.2 g
19	水	ごはん		やきヨーザ② こうみあえ ふかひれスープ	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく ふかひれ たまご	キャベツ たまねぎ にら もやし にんじん たけの ほうれんそう しいたけ にんにく しょうが	ごはん こむぎこ ドレッシング ごまあぶら		603 kcal 20.3 g 17.2 g
20	木	ココア あげパン		マカロニのミートソースに カリコリサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく ハム	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム にんにく しょうが トマト きゅうり だいこん コーン	パン ココア さとう あぶら マカロニ ドレッシング		629 kcal 23.6 g 23.0 g
21	金	ごはん		えんジョイランチ ジャージャンどうふ ちゅうかくらげあえ オレンジ	ぎゅうにゅう ふたにく なまあげ みそ くらげ	しょうが キャベツ にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ さやえんどう きゅうり もやし オレンジ	ごはん あぶら さとう でんぶん ごま ドレッシング		655 kcal 24.2 g 20.2 g
24	月	ふいかえきゅうじつ							
25	火	丸パン (スライス)		ハンバーグデミグラスソースかけ はなやさいサラダ ボトフ セノビーゼリー	ぎゅうにゅう ハム ふたにく とりにく ワインナー	たまねぎ マッシュルーム トマト ブロッコリー カリフラワー にんじん キャベツ だいこん こまつな	パン あぶら さとう ドレッシング じゃがいも ゼリー	ゼリー	619 kcal 27.1 g 23.6 g
26	水	ごはん		かぬまシウマイランチ シューまい② ナムル とうにゅうたんたんスープ	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく とうふ みそ とうにゅう	たまねぎ もやし きゅうり にんじん にんにく しめじ しょうが にら	ごはん パンこ こむぎこ でんぶん ごまあぶら さとう はるさめ ごま		689 kcal 26.3 g 20.6 g
27	木	コッペパン いちごジャム		カレーピーンズ にらとツナのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいす ツナ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく トマト もやし キャベツ にら	パン ジャム じゃがいも あぶら ルウ さとう		586 kcal 25.4 g 23.0 g
28	金	セルフ こぎつねごはん (ごはん)		さつきがおかしょーアイデアこんだて こぎつねごはんのぐ いかみそやき はくさいのホワイトシチュー いよかんゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく イカ みそ	にんじん えだまめ たまねぎ はくさい しめじ	ごはん さとう あぶら ルウ ゼリー	ゼリー	609 kcal 24.0 g 14.0 g

・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〇をつけましょう！

えんじんへいきん
2.2 g