



## 2月分 給食献立予定表(小学校)

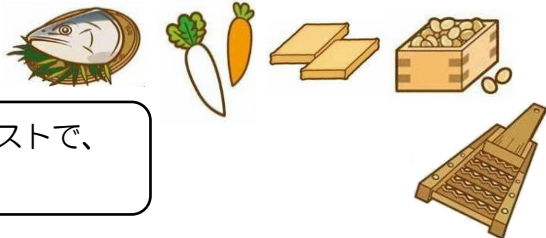
ひつけ 日付	こ ん 献 だ て 立 め い 名	お も 主 な さい 材 り 料			小学校
		からだ おもに体をつくる	からだ おもに体の調子を整える	おもにエネルギーになる	
		魚、肉、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品、小魚、海そう	野菜、くだもの、きのこ、こんにゃく	米、パン、めん、いも、さとう、油、ごま、ナッツ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(日) しょくえんそうとうりょう(日)
2 (月)	セルフビビンバ（ごはん・豚肉そぼろ・ナムル） 牛乳 ゆばのスープ レモンゼリー	ぶたにく ゑゆうにゆう だいずミート ゆば とうふ	にんじん たまねぎ にんにく ほうれんそう しょうが もやし こまつな たけのこ ねぎ	ごはん ごまあぶら さとう ナムルドレッシング レモンゼリー	630 25.4 19.4 2.2
3 (火)	ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 かんぴょうとハムのサラダ 鬼よけ汁	いわし ゑゆうにゆう ハム ぶたにく だいず みそ かまぼこ	にんじん しょうが キャベツ かんぴょう だいこん とうもろこし ねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん たまごふしょうマヨネーズ さとう あぶら	632 24.5 23.0 2.0
4 (水)	食パン チョコクリーム 牛乳 カレーコロッケ 海藻サラダ 白いんげんのポタージュ	とりにく ゑゆうにゆう わかめ こんぶ とさかのり	ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし パセリ たまねぎ	しょくパン チョコクリーム じゃがいも あぶら パンこ バター	701 23.3 28.2 1.9
5 (木)	ごはん わかめふりかけ 牛乳 きんぴらつくね しもつかれ 根菜のごま汁	さけ だいず ゑゆうにゆう あぶらあげ わかめ ぶたにく とりにく ちりめんじゃこ みそ とうふ	にんじん だいこん こまつな ごぼう こんにゃく たまねぎ	ごはん ごま さとう あぶら さけかす さといも	631 25.0 20.2 2.4
6 (金)	ミルクパン 牛乳 鶏肉のバジル風味焼き 花野菜サラダ ミラノ風ミネストローネ パンナコッタ	とりにく ゑゆうにゆう ベーコン だいず	バジル パセリ にんにく カリフラワー ブロッコリー とうもろこし セロリ にんじん たまねぎ キャベツ トマト レモンかじゅう	ミルクパン オリーブオイル こめ イタリアンドレッシング じゃがいも あぶら パンナコッタ	665 28.6 24.7 2.2
9 (月)	ごはん 牛乳 ハッシュドポーク ポテトサラダ ミニフィッシュ	ぶたにく ゑゆうにゆう ハム ミニフィッシュ	にんじん たまねぎ きゅうり マッシュルーム にんにく	ごはん あぶら じゃがいも ルー こむぎこ たまごふしょうマヨネーズ	650 24.8 19.6 2.1
10 (火)	ごはん 牛乳 納豆 変わりきんぴら 肉豆腐	なっとう ゑゆうにゆう さつまあげ ぶたにく やきとうふ	にんじん ごぼう はくさい ねぎ えのきたけ まいたけ こんにゃく しらたき	ごはん あぶら さとう ごま	630 28.4 19.2 2.3
12 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉のピリ辛揚げ 切干大根とささみの和え物 わかめスープ	とりにく ゑゆうにゆう とうふ わかめ	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん えのきたけ	ごはん あぶら でんぶん ごまあぶら さとう ちゅうかドレッシング はるさめ	655 25.7 22.3 2.1
13 (金)	ごはん 牛乳 ハートのハンバーグカレー（ハンバーグ・ポークカレー） フレンチサラダ チョコプリン	とりにく ぶたにく ゑゆうにゆう だいず	にんじん キャベツ たまねぎ パセリ にんにく しょうが カリフラワー りんご	ごはん あぶら じゃがいも カレールー チョコプリン レモンドレッシング	697 21.5 22.2 2.0
16 (月)	ごはん 牛乳 照焼肉団子②③ 塩昆布和え おでんスープ	とりにく ぶたにく だいず ゑゆうにゆう ちくわ さつまあげ しおこんぶ がんもどき ウインナー	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん こんにゃく	ごはん	610 23.2 19.2 2.0
17 (火)	☆荒川小学校6年1組オリジナル献立☆ ごはん 牛乳 さばのみそ煮 のり酢あえ ABCスープ アセロラゼリー	さば ツナ ゑゆうにゆう みそ のり ベーコン	ほうれんそう セロリ にんじん たまねぎ こまつな	ごはん マカロニ ごま さとう じゃがいも アセロラゼリー	658 22.9 20.3 2.2
18 (水)	バターコッペパン 牛乳 ミートソースペンネ 小松菜サラダ	とりにく ゑゆうにゆう だいずミート ツナ	にんじん たまねぎ セロリ トマト にんにく キャベツ こまつな きゅうり とうもろこし パセリ マッシュルーム	バターコッペパン あぶら ペンネ わふうドレッシング	622 24.7 20.4 2.4
19 (木)	☆荒川小学校6年2組オリジナル献立☆ ごはん 牛乳 しょうが焼き 春雨サラダ ピリ辛みそ汁	ぶたにく ゑゆうにゆう ハム とうふ みそ	にんじん たまねぎ しょうが もやし きゅうり にんにく ごぼう ねぎ だいこん こんにゃく	ごはん あぶら じゃがいも ちゅうかドレッシング はるさめ	646 27.7 20.7 2.2
20 (金)	こくとう 黒糖パン 牛乳 ハニーマスタードチキン ブロッコリーサラダ マカロニカレースープ	とりにく ゑゆうにゆう ベーコン	ブロッコリー キャベツ にんじん とうもろこし パセリ たまねぎ	こくとうパン ごましょうゆドレッシング はちみつ カレールー じゃがいも マカロニ	627 29.0 19.9 2.6
24 (火)	ごはん 牛乳 揚げぎょうざのねぎソースがけ②③ ほうれん草のナムル けんちん汁	ぶたにく とりにく ゑゆうにゆう だいず とうふ みそ	ほうれんそう キャベツ たまねぎ ねぎ にんじん しょうが もやし ごぼう にら だいこん はくさい こんにゃく	ごはん あぶら さといも ごまあぶら さとう ナムルドレッシング ぎょうざのかわ	625 21.5 21.1 2.0
25 (水)	いちごパン 牛乳 スペイン風オムレツ にんじんツナサラダ ブラウンシチュー	たまご ゑゆうにゆう ツナ なまクリーム ぶたにく とりにく	にんじん とうもろこし パセリ キャベツ にんにく ほうれんそう たまねぎ しめじ	いちごパン あぶら じゃがいも にんじンドレッシング ルー	674 25.9 24.5 2.8
26 (木)	ごはん 牛乳 プルコギ風味め バンサンスー ワンタンスープ	ぶたにく ゑゆうにゆう	にんじん しょうが にんにく にら たまねぎ もやし こまつな キャベツ ねぎ しいたけ きくらげ	ごはん ごまあぶら ワンタンのかわ ごま さとう はるさめ	664 24.7 18.1 2.1
27 (金)	セルフホットドッグ（コッペパン・ソーセージ・ケチャップ&マ スタード）牛乳 カレーマリネ ポークビーンズ	ソーセージ ゑゆうにゆう ツナ ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ トマト きゅうり とうもろこし グリーンピース	コッペパン オリーブオイル じゃがいも あぶら さとう	658 26.1 28.1 2.7

1食分の学校給食摂取基準（小学校3・4年生） ※材料の都合で献立を変更する場合があります。

エネルギー650kcal たんぱく質21.1～32.5g 脂質14.4～21.6g 塩分2.0g未満

2月の平均栄養量

エネルギー：648kcal たんぱく質：25.1g 脂質：21.7g 塩分：2.2g



### 栃木県の郷土料理 ～しもつかれ～



2025年に開催された郷土料理コンテストで、しもつかれが優勝しました！！

材料は鮭・にんじん・だいこん・油あげ・大豆・酒粕です。

「しもつかれ」は、『もったいない』と思って残しておいた年始用の新巻鮭の頭と、冬期の食材として保存されていた節分の大豆やにんじんやだいこんを、鬼おろしでおろし、煮て作る料理です。

最近では、作る家庭も以前より少なくなっているためか、給食で初めて食べる子どもたちも多いようです。給食のしもつかれは、酒粕を少なめにし、鮭も頭ではなく、骨や皮を取り除いた身を使うなど、食べやすくなるように工夫をして作ります。