



2月分 給食献立予定表(小学校)

日付	こん 献 大豆 イーク	だて Ⅱ めい 名	おも 主 な きい 材 りょう 料					小学校 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) しょくえんそうとう りょう(g)
			からだ おもに体をつくる	からだちょうし 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(g) しょくえんそうとう りょう(g)
2 (月)	セルフピビンバ (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	ふたにく だいばミート ゆば とうふ	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう こまつな	にんじん たまねぎ しょうが たけのこ ねぎ	ごはん さとう レモンゼリー	ごまあぶら ナムルドレッシング あぶら	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 魔よけ汁	いわし ハム だいば みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう にんじん かんぴょう とさかのり	にんじん しょうが かんぴょう だいこん とうもろこし ごぼう こんにゃく	ごはん さとう ごぼう こんにゃく	たまごふしようマヨネーズ 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 わなか とさかのり	ぎゅうにゅう にんじん パセリ	プロッコリー とうもろこし たまねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ	しょくパン じゃがいも パン	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 だいば あぶらあげ ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ちりめんじゃこ	にんじん こまつな ごぼう こんにゃく たまねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく たまねぎ	ごはん さとう 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 ペーコン だいば	ぎゅうにゅう バジル プロッコリー にんじん トマト	バジル プロッコリー にんじん トマト	カリフラワー とうもろこし たまねぎ キャベツ	ミルクパン イタリアンドレッシング じゃがいも 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 ハム	ぎゅうにゅう 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 じゃがいも こむぎこ	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 さつまあげ ぶたにく やきどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう ねぎ えのきたけ まいだけ こんにゃく しらたき	あぶら ごま	630 28.4 19.2 2.3	
12 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉のピリ辛揚げ 切り大根とささみの和え物 わかめスープ	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	ねぎ きりぼしだいこん えのきたけ	あぶら でんぶん 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 だいば	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ カリフラワー りんご	あぶら ごまあぶら カレールー チョコプリン	697 21.5 22.2 2.0	
16 (月)	ごはん 牛乳 照焼肉団子②③ しおこんぶあ 塩昆布和え おでんスープ	とりにく ぶたにく だいば	ぎゅうにゅう ちくわ がんもどき ワインナー	にんじん たまねぎ だいこん こんにゃく	キャベツ たまねぎ マッシュルーム	ごはん	610 23.2 19.2 2.0	
17 (火)	あらかわしょうがっこうねん ☆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 みそ ペーコン	ツナ のり	ほうれんそう にんじん こまつな	セロリ たまねぎ	マカロニ 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 だいばミート ツナ	ぎゅうにゅう トマト こまつな パセリ	にんじん たまねぎ きゅうり マッシュルーム	たまねぎ セロリ キャベツ マッシュルーム	バターコッペパン ベンネ わふうドレッシング	622 24.7 20.4 2.4	
19 (木)	あらかわしょうがっこうねん ☆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 ハム とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ 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	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)	こくとうパン 牛乳 ハニーマスタードチキン プロッコリーサラダ マカロニカレースープ	とりにく ペーコン	ぎゅうにゅう	プロッコリー にんじん パセリ	キャベツ とうもろこし たまねぎ	こくとうパン はちみつ 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かけ②③ ほうれん草のナムル けんちん汁	ぶたにく だいば とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にら	キャベツ たまねぎ ねぎ だいこん こんにゃく	あぶら さといも 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 ツナ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ ほうれんそう	とうもろこし キャベツ にんにく たまねぎ しめじ	いちごパン じゃがいも にんじんドレッシング ルー	674 25.9 24.5 2.8	
26 (木)	ごはん 牛乳 プルコギ風炒め パンサンスー ワンタンスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	しょうが たまねぎ もやし キャベツ ねぎ しいたけ きくらげ	ごはん ワンタンのかわ 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) 牛乳 カレーマリネ ポークピーンズ	ソーセージ ツナ ぶたにく だいば	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり とうもろこし グリンピース	コッペパン じゃがいも 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)

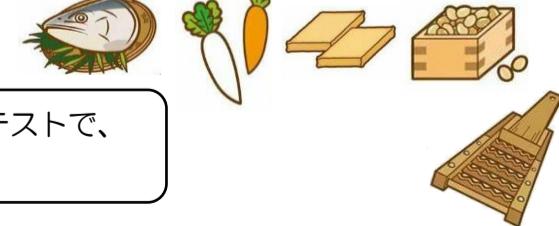
エネルギー: 650kcal たんぱく質: 21.1~32.5g 脂質: 14.4~21.6g 塩分: 2.0g 未満

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

※材料の都合で献立を変更する場合があります。

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さやにんじんやだいこんを、鬼おろしておろし、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、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作ります。