

きゅうしよく 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。寒さに負けず元気に過ごすためには、「栄養」と「睡眠」をしっかりとることが大切です。朝ごはんを食べて体調を整え、元気いっぱい楽しい学校生活を送りましょう。

かめましてできるたべもの

2/3 節分

2月3日は節分です。節分には豆まきをしたり、家の玄関に「ヒラギワシ」を飾ったりして、鬼（病気や災難）を払い、健康に過ごせることを願います。



初午ってなにかな？

初午は2月の最初の午の日をいい、稲荷祭りの日です。その年の豊作を願い、栃木県では「しもつかれ」を食べる風習があります。給食にも登場しますので、栃木県の郷土料理を味わいましょう。



平成18年1月1日に鹿沼市と栗野町が合併してから、令和8年1月1日で20年を迎えました。給食では合併20周年をお祝いするため、『鹿沼・栗野合併20周年記念献立』を実施します。デザートには、カヌマンゼリーがつきます。楽しみにしてくださいね。

給食メニュー紹介

今月のメニューは、「チリコンカン」です。



【材料(4人分)】

豚ひき肉・・・100g
じゃがいも・・・200g
たまねぎ・・・230g
にんじん・・・50g
水煮大豆・・・120g
おろししょうが・・・小さじ1/2
おろしにんにく・・・小さじ1/2
油・・・小さじ1
コンソメ・・・小さじ1
トマトケチャップ・・・大さじ1,1/2
ウスターソース・・・小さじ1
ハヤシルー・・・15g
チリパウダー・・・小さじ1/2
塩、こしょう・・・適量
水・・・190ml

【作り方】

- ① じゃがいも、たまねぎは1.5cmくらいの角切りにする。
- ② にんじんは1cmくらいの角切りにする。
- ③ 鍋を火にかけ油を加え、にんにくとしょうがを炒めて香りをだす。
- ④ 香りがでたら肉を入れて炒め、色が変わったらたまねぎとにんじんを加えてさらによく炒める。
- ⑤ ④にチリパウダーとじゃがいも、大豆を加えて混ぜ合わせたら水とコンソメを入れて煮る。
- ⑥ じゃがいもに火が通ったら、残りの調味料を加えてさらに煮込む。全体に味がなじんだら出来上がり。

過去のレシピもあります！
ぜひのぞいてみてください！





2がつこんだておていひょう



日曜日	曜日	こんだてめい		あ か	み ど り	き い ろ	びこう ちゅうどう 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	からだのちやうしを とどのえるもの	ねつやちからに なるもの			
2	月	ごはん		せつぶんこんだて・おさかなランチ イワシかばやき しおこんぶあえ いなかなじる ふくまめ	ぎゅうにゅう イワシ こんぶ あぶらあげ みそ だいず	キャベツ きゅうり ごぼう にんじん こんにやく しめじ こまつな ねぎ		644 kcal 24.0g 20.6g	
3	火	しょくパン チョコだいず クリーム		とりにくにとくだんこのケチャップに ツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ	たまねぎ コーン しめじ にんじん キャベツ きゅうり	パン チョコだいずクリーム でんぶん あぶら じゃがいも さとう	666 kcal 24.7g 30.5g	
4	水	せきはん ごましお		はつうまこんだて とりにくのてりやき のりあえ しもつかれ いちごとみかんの2しょくゼリー	ぎゅうにゅう あすき とりにく のり だいず サケ あぶらあげ	もやし キャベツ ほうれんそう だいこん にんじん	ゼリー もちごめ ごはん ごま さとう ゼリー	703 kcal 31.6g 20.1g	
5	木	バターロール		ハンバーグケチャップソースがけ ポトフ いちご①	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ウインナー	たまねぎ トマト にんじん キャベツ こまつな いちご	パン でんぶん さとう じゃがいも	599 kcal 24.7g 26.4g	
6	金	おおむぎ ごはん		チキンカレー キャベツのマリネ こざかな	ぎゅうにゅう とりにく カタクチイワシ	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 もやし	おおむぎ ごはん じゃがいも あぶら ルウ さとう	682 kcal 22.5g 19.8g	
9	月	ごはん あじつけのり		かめましがっぺいきねんこんだて サガンボてりやき にらのおひたし けんちんじる カヌマンゼリー	ぎゅうにゅう サガンボ のり みそ とうふ	キャベツ にら にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにやく	ゼリー ごはん さとう あぶら ごま さとう ゼリー	608 kcal 23.3g 15.5g	
10	火	しょくパン けんさんいちご ジャム		ブラウンシチュー チキンごぼうサラダ けんさんヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム ごぼう きゅうり グリンピース キャベツ コーン	パン ジャム じゃがいも あぶら ルウ ドレッシング	682 kcal 23.7g 27.1g	
11	水	けんこくきねんのひ							
12	木	バーガーパン		セレクトきゅうしょく しるみざかなフライorメンチカツ ソース コールスロー さつまいもシチュー	ぎゅうにゅう スケソウダラ ぶたにく とりにく	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん えだまめ パセリ	パン でんぶん さとう あぶら ドレッシング さつまいも ルウ		
13	金	セルフ さんしょくどん (ごはん)		さんしょくどんのぐ なめこじる	ぎゅうにゅう たまご とりにく とうふ わかめ みそ	しょうが えだまめ なめこ だいこん ねぎ	ごはん さとう あぶら でんぶん	638 kcal 26.8g 21.0g	
16	月	わかめごはん		みどりがおかしょうアイデアこんだて とりにくのからあげ ブロッコリーサラダ わかめスープ とちおとめゼリー	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ハム とうふ	しょうが ブロッコリー カリフラワー たまねぎ	ゼリー ごはん でんぶん あぶら ドレッシング じゃがいも ごま ごまあぶら ゼリー	662 kcal 25.7g 18.5g	
17	火	しょうゆ ラーメン (ちゅうかめん)		しょうゆラーメン (スープ) とうふナゲット② チーズドック	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ なたと とうふ とうにゅう チーズ	にんじん たけのこ ねぎ もやし しょうが ほうれんそう たまねぎ	ちゅうかめん あぶら さとう こむぎこ でんぶん ワッフル	チーズ ドック 588 kcal 22.2g 28.9g	
18	水	ごはん		えんジョイランチ おやこに こうみあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご こおりとうふ	たまねぎ にんじん さやえんどう もやし きゅうり	ごはん じゃがいも さとう あぶら ドレッシング	659 kcal 28.3g 18.8g	
19	木	ココア あげパン		チリコンカン カリコリスラダ	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ えんどうまめ いんげんまめ だいず ハム	たまねぎ にんじん しょうが にんにく きゅうり だいこん コーン	パン ココア さとう あぶら じゃがいも ルウ ドレッシング	610 kcal 22.5g 24.7g	
20	金	ごはん		ニシンてりやき ごまあえ みそしる	ぎゅうにゅう ニシン みそ あぶらあげ	キャベツ もやし たまねぎ こまつな	ごはん さとう ごま じゃがいも	633 kcal 24.4g 18.9g	
23	月	てんのうたんじょうび							
24	火	コッペパン チョコクリーム		カレーピーンズ イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん グリンピース トマト にんにく キャベツ きゅうり コーン	パン チョコクリーム あぶら ルウ さとう じゃがいも ドレッシング	651 kcal 23.4g 30.8g	
25	水	ごはん		かめまじウマイランチ かめまじウマイ① ナムル とうにゅうたんたんスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ みそ とうにゅう	もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ しめじ にら しょうが にんにく	ごはん こむぎこ ごま ごまあぶら はるさめ	621 kcal 23.9g 18.9g	
26	木	ぎゅうにゅうパン		マカロニのミートソースに だいこんサラダ アセロラミルク	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく 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 だいこん きゅうり	パン マカロニ あぶら さとう ゼリー	692 kcal 23.5g 27.7g	
27	金	ごはん		サバしおやき ごもくに とんじる	ぎゅうにゅう サバ だいず ひじき とうふ みそ さつまあげ ぶたにく	にんじん さやえんどう だいこん ごぼう ねぎ こんにやく	ごはん さとう じゃがいも あぶら	645 kcal 27.5g 19.9g	

・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！

えんぴんへいきん
2.2g