



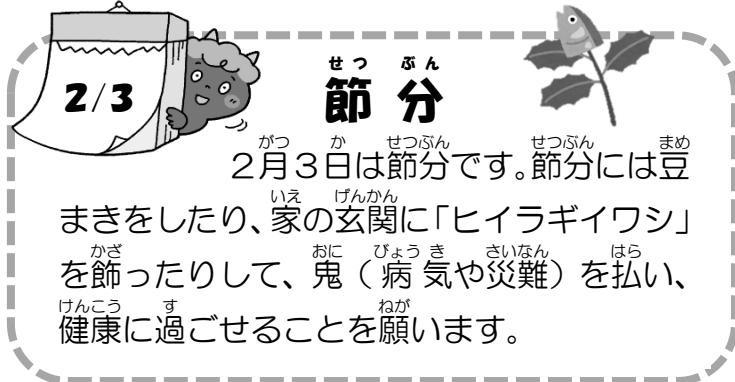
きゅうしょく

給食だよ!

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。

かぬましてできるたべもの



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。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】

- じゃがいも、たまねぎは1.5cmくらいの角切りにする。
- にんじんは1cmくらいの角切りにする。
- 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。
- 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。
- 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。
- じや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がつこんだてよでいひょう



日	曜日	こんだてめい			あか	みどり	きいろ	びこう ちょくそう ひん	エネルギー たんぱくしつ しふ	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	ねつやちかうに なるもの			
2	月	ごはん		せつぶんこんだて・おさかなランチ	ぎゅうにゅう イワシかばやき しおこんぶあえ いなかじる ふくまめ	キャベツ きゅうり イワシ こんぶ あぶらあげ みそ だいす	ごはん でんぶん あぶら さとう こまあぶら さといも		644 kcal 24.0g 20.6g	
3	火	しょくパン チョコだいす クリーム		とりにくとにくだんごのケチャップに 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 チョコだいすクリーム 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	ぎゅうにゅう あずき とりにく のり だいす 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	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かけ 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		かぬましがっぺいきねんこんだて	ぎゅうにゅう 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	キャベツ にら にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	ごはん さとう あぶら ごま さといも 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		プラウンシチュー 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	ヨーグルト	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	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	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	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ハム とうふ	しょうが ブロックリー カリフラワー たまねぎ	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	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 なると 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	ぎゅうにゅう おやこに こうみあえ	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 カリコリサラダ	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 だいす 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 とうふ 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		カレービーンズ イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいす	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		かぬまシウマイランチ	ぎゅうにゅう かぬまシウマイ① ナムル とうにゅうたんたんスープ	もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ とうふ みそ とうにゅう	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 ひじき とうふ みそ さつまあげ ぶたにく ねぎ こんにゃく	にんじん さやえんどう だいこん ごぼう さつまあげ ぶたにく ねぎ こんにゃく	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。

えんぶんへいきん
2.2g

※『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！