



2月

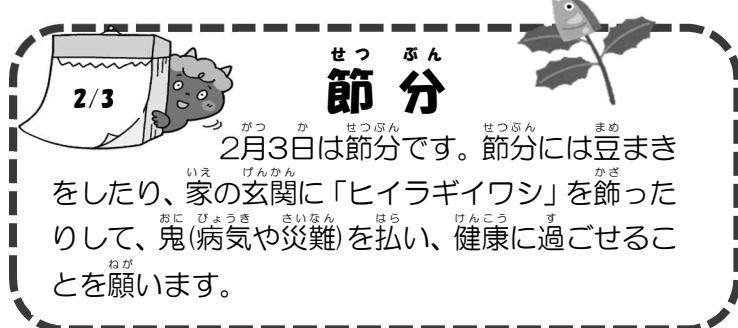
きゅうしょく

給食だより



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「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。

かぬました
鹿沼市ができる食べものせつぶん
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「ヒイラギイワシ」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。

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。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日に鹿沼市と粟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・粟野合併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！

2月19日（木）～粟野中学校おすすめ献立～

ビタミンをしっかりとるために、デザートにレモンタルトを入れた献立を給食委員会の生徒が考えました。
わかめごはん・ぎゅうにゅう・ミルマーク・とりにくのからあげ・フロッコリーサラダ・みそしる・レモンタルト

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	190CC

【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がつこんだてよていひょう



日	曜日	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	びこう	エネルギー たんぱくしつ ししつ	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			
2月	2月	セルフ いちごクリーム サンド (コッペパン)	いちごクリーム キャベツメンチカツ ポトフ	ぎゅうにゅう ウインナー なまクリーム ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ だいこん パイン もも いちご キャベツ にんにく サやいんげん	パン こめこ じゃがいも	690kcal 28.0g 28.1g	
3火	3火	せつぶんこんだて ごはん	いわしのごまみそに こうみあえ とりごぼうじる ふくまめ	ぎゅうにゅう いわし みそ とりにく とうふ だいす	にんじん ほうれんそう もやし ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ	ごはん さとう あぶら ごま こめこ ドレッシング	623kcal 26.9g 16.4g	
4水	4水	ココアロールパン	オムレツ スペグティサラダ にくだんごスープ	ぎゅうにゅう なると たまご ツナ ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ ほうれんそう	パン ココア さとう でんぶん スペグティ ドレッシング はるさめ	623kcal 22.0g 27.8g	ケチャップ ができます
5木	5木	ごはん	ぶりフライ キムチあえ ぶたじる みかんゼリー	ぎゅうにゅう みそ ぶり ハム ぶたにく とうふ	にんじん もやし きゅうり こんにゃく だいこん ねぎ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも ゼリー	738kcal 25.0g 20.8g	
6金	6金	ごはん	ポークカレー ツナサラダ チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ グリンピース にんにく しょうが りんご きゅうり	ごはん じゃがいも あぶら ルウ	737kcal 24.0g 24.9g	
9月	9月	まるパン (スライス)	ハムカツ コールスロー マカロニのクリームに	ぎゅうにゅう ハム とりにく こなチーズ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり マッシュルーム グリンピース コーン	パン パンこ あぶら ドレッシング マカロニ ルウ	656kcal 24.8g 24.8g	ソースが つきます
10火	10火	かぬま・あわのかっぺいきねんこんだて ごはん ベリーチャンの あじつけのり	さがんぼのてりやき にらいりおひたし けんちんじる カヌマンゼリー	ぎゅうにゅう のり さがんぼ みそ とうふ	にんじん にら キャベツ だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく いちご	ごはん ごま さといも あぶら ゼリー さとう	598kcal 22.3g 14.5g	
11水				けんこくきねんのひ				
12木	12木	はつうまこんだて せきはん (ごましお)	とりにくのスタミナやき しもつかれ キャベツのみそしる チョコクレープ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく さけ みそ だいす あぶらあげ	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん	せきはん ごま クレープ	686kcal 28.3g 20.3g	
13金	13金	ごはん	おやこに きりぼしだいこんのサラダ かじゅうグミ	ぎゅうにゅう たまご とりにく わかめ こおりどうふ ハム	にんじん たまねぎ グリンピース きりぼしだいこん きゅうり	ごはん じゃがいも さとう あぶら グミ	675kcal 26.4g 15.3g	
16月	16月	バターロールパン	ハンバーグケチャップソースかけ ミモザサラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご なると	にんじん たまねぎ きゅうり ほししいたけ ほうれんそう	パン さとう ワンタンのかわ でんぶん ジャガいも ドレッシング	664kcal 26.4g 30.4g	
17火	17火	ごはん	えんジョイランチ (てきえんこんだて) ジャージヤンどうふ いとかまぼこのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく かまぼこ なまあげ わかめ	にんじん キャベツ もやし しょうが だけのこ ほししいたけ きゅうり	ごはん あぶら さとう でんぶん	632kcal 25.2g 20.5g	
18水	18水	しょくパン チョコクリーム	チリコンカン ツナコーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ グリンピース きゅうり にんにく しょうが コーン	パン チョコクリーム じゃがいも あぶら ルウ マカロニ ドレッシング	661kcal 23.2g 31.0g	
19木	19木	わかれごはん	あわのちゅうがっこあすすめこんだて とりにくのからあげ プロッコリーサラダ だいこんのみそしる レモンタルト ミルメーク	ぎゅうにゅう わかめ とりにく あぶらあげ みそ	にんじん プロッコリー しょうが きゅうり こまつな だいこん ねぎ	ごはん ミルメーク タルト でんぶん あぶら ドレッシング	790kcal 24.7g 24.3g	
20金	20金	ごはん	おさかなランチ ごはん	ぎゅうにゅう みそ さわら ひじき さつまあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん しょうが はくさい コーン	ごはん あぶら さとう ジャガいも バター	626kcal 24.7g 16.6g	
23月				てんのうたんじょううび				
24火	24火	ごはん	セレクトきゅうしょく けんさんぶたにくコロッケ or はるまき ツナあえ さわにわん	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ あぶらあげ	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ ほうれんそう しめじ コーン ごぼう だいこん	ごはん じゃがいも ドレッシング パンこ こむぎこ あぶら でんぶん はるさめ はるまきのかわ	コロッケには ソースが つきます	
25水	25水	メープルトースト	ブランシチュー カリコリサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり だいこん	パン メープルシロップ じゃがいも あぶら ルウ ドレッシング	642kcal 22.3g 26.8g	
26木	26木	ごはん	かぬまシウマイランチ ごはん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とうにゅう みそ	にんじん たまねぎ しょうが ほうれんそう もやし えのきだけ にら にんにく	ごはん さとう あぶら シウマイのかわ はるさめ ごま	705kcal 28.1g 23.1g	
27金	27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 オレンジ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく わかめ たまご みそ	にんじん だいこん ねぎ しょうが えだまめ なめこ オレンジ	ごはん さとう	658kcal 31.7g 17.0g	えんぶん へいきん 2.3g

* 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20g : 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！