



2月

きゅうしよく

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 鹿沼市でできる食べもの

いちご・牛乳・米
こんにゃく・里いも
梨・にら・トマト
大根・牛肉・そば など



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。

はつうま

初午ってなにか？

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・ミルメーク・とりにくのからあげ・フロccoliーサラダ・みぞしる・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】

- 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がつこんだてよていひょう



日	曜	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 しつ	あさ ごはん
				ちやにくになるもの	からだのしょうしを ととのえるもの	ねつやからに なるもの			
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 ウィンナー 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 さやいんげん	パン こめこ じゃがいも	690kcal 28.0g 28.1g	
3	火	せつぶんこんだて ごはん		いわしのごまみそに こうみえ とりごぼうじる ふくめめ	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	ココアロールパン		オムレツ スパゲティサラダ にくだんごスープ	ぎゅうにゅう なんと 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 スパゲティ ドレッシング はるさめ	623kcal 22.0g 27.8g	ケチャップ がつきます
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	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 グリーンピース 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	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 グリーンピース 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	ごはん ベリーちゃん あじつけのり		かめま・あわのかっぺいきねんこんだて さがんぼのてりやき にらいろおひたし 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	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	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 こおりとうふ ハム	にんじん たまねぎ グリーンピース 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	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 ワントンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご なんと	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 じゃがいも ドレッシング	664kcal 26.4g 30.4g	
17	火	えんジョイランチ (てきえんこんだて) ごはん		ジャージャーどうふ 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 たけのこ 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	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 グリーンピース 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	あわのちゅうがっこうおすすすめこんだて わかめごはん		とりにくのからあげ フロッキーサラダ 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 フロッキー 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	おさかなランチ ごはん		さわらのしょうがしょうゆやき いそに どさんこじる	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 じゃがいも バター	626kcal 24.7g 16.6g	
23	月	てんのうたんじょうび							
24	火	セレクトきゅうしょく ごはん		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	メーブルトースト		ブラウンシチュー 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 グリーンピース きゅうり だいこん	パン メーブルシロップ じゃがいも あぶら ルウ ドレッシング	642kcal 22.3g 26.8g	
26	木	かめまシウマイランチ ごはん		シウマイ (2) ナムル とうにゅうたんたんスープ	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 えのきたけ 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	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	

・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！

えんぶん
へいきん
2.3g