

きゅう しょく

# 2月 給食だより

小学校

暦の上では春を迎えますが、2月は一年で最も寒さが厳しい時期です。気温が低く空気が乾燥していると、かぜなどをひきやすくなります。しっかり食べて、適度に体を動かし、十分睡眠をとることを意識して、寒い冬をのりきりましょう。

## かめまのとくさんぶつ



## 「節分」と「豆まき」



2月3日は節分です。節分には豆まきをする風習があります。豆まきには、炒った大豆を使い「福豆」とも呼ばれます。「鬼は外、福は内」といながら、豆をまきますが、これは悪いことをもたらすとされる「鬼」を追い払い、幸せの「福」を呼び込むためです。家族の健康や幸せへの願いが込められています。

## はつうま 初午 (2月最初の午の白)

栃木県では初午にしもつかれを食べる風習があります。しもつかれは、だいこん、にんじん、大豆、油揚げ、鮭の頭、酒かすなどを煮込んだ料理です。だいこんとにんじんは「鬼おろし」という竹でできた大きなおろしですりおろします。しもつかれは、大変栄養に富んだ食べものであることから「7軒の家のしもつかれを食べると病気になる」と言い伝えられています。

## 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)】

- 水煮大豆または  
キドニービーンズ…………… 100g  
豚ひき肉…………… 100g  
じゃがいも(1cm角切り)…………… 200g  
たまねぎ(1cm角切り)…………… 240g  
にんじん(8mm角切り)…………… 100g  
オリーブオイル…………… 小さじ1  
にんにく、しょうが(みじん切り)… 各小さじ1/2  
トマト水煮缶…………… 400g  
チリミックス…………… 30g  
ケチャップ…………… 大さじ1  
塩・コショウ…………… 少々

### 【作り方】

- ① フライパンにオリーブオイルをひき、肉をにんにく・しょうがと炒める。
- ② 肉に火が通ったら、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを入れ炒める。
- ③ トマトの水煮缶を加え、豆を入れて10～15分間位煮込む。
- ④ チリミックス、ケチャップ、塩・コショウを入れ、味をととのえて出来上がり。

※チリミックス以外でも、カイエンペッパー・ガラムマサラ・ターメリック・クミンシード・シナモン・チリペッパーなどお好みでブレンドしてもおいしく仕上がります。





# 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	あさ
				ちやくになるもの	からだのちようしを とどのえるもの	ねつやちからに なるもの	ちよくそう ひん	たんぱくしつ	ごはん	
1	火	コッペパン いちごジャム		チキンナゲット② ポテトサラダ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう とりこく ベーコン	きゅうり にんじん たまねぎ コーン パセリ	パン ジャム パンこ じゃがいも あぶら ドレッシング ルウ		613kcal 22.3g 20.2g	
2	水	ごはん		せつぶんこんだて イワシのおかかに わふうあえ みそけんちんじる ふくまめ	ぎゅうにゅう イワシ かつおぶし とうふ みそ だいず	ほうれんそう もやし にんじん ごぼう しめじ だいこん こんにやく ねぎ	ごはん ドレッシング さといも あぶら		606kcal 25.1g 16.4g	
3	木	ココア あげパン		チリコンカン マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく だいず いんげんまめ エジプトまめ ハム	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり	パン ココア さとう あぶら じゃがいも ルウ マカロニ ドレッシング		626kcal 23.8g 21.6g	
4	金	ごはん		はっぼうさい ポークシューマイ②	ぎゅうにゅう ふたにく いか えび	はくさい にんじん たけのこ たまねぎ きくらげ しょうが さやえんどう	ごはん あぶら でんぶん シューマイのかわ		615kcal 27.7g 16.3g	
7	月	ごはん		サバカレーみそやき ごまあえ のっぺいじる	ぎゅうにゅう サバ みそ とりこく とうふ	キャベツ もやし だいこん にんじん しいたけ ねぎ こんにやく しょうが	ごはん ごま さといも でんぶん		643kcal 25.3g 22.4g	
8	火	しょくパン クリーム		ポークビーンズ だいこんとハムのマリネ	ぎゅうにゅう ふたにく だいず ハム	たまねぎ にんじん コーン グリンピース だいこん きゅうり トマト	パン クリーム あぶら さとう ルウ		671kcal 25.2g 32.5g	
9	水	くろまいごはん ごましお		はつうまこんだて メンチカツ しもつかれ おかかあえ アセロラミルク	ぎゅうにゅう ふたにく とりこく かつおぶし サケ だいず あぶらあげ	たまねぎ もやし にんじん ほうれんそう だいこん	ごはん くろまい ごま パンこ あぶら アセロラミルク	アセロラ ミルク	699kcal 25.5g 21.0g	
10	木	コッペパン チョコクリーム		クリームシチュー ツナサラダ いちご	ぎゅうにゅう とりこく ツナ	たまねぎ にんじん コーン グリンピース キャベツ きゅうり いちご	パン チョコクリーム じゃがいも あぶら ルウ さとう		671kcal 23.0g 32.4g	
11	金	<b>けんこくきねんのひ</b>								
14	月	ごはん		えんじョイランチ ジャージャンとうふ パンサンデー	ぎゅうにゅう とりこく なまあげ みそ ハム	しょうが キャベツ にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ もやし さやえんどう きゅうり	ごはん あぶら さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら		669kcal 24.7g 20.9g	
15	火	セルフドック (コッペパン)		ソーセージ ケチャップ&マスタード だいずのサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ソーセージ ツナ だいず ベーコン	たまねぎ きゅうり コーン にんじん パセリ にんにく トマト	パン ドレッシング じゃがいも マカロニ あぶら		623kcal 25.5g 30.3g	
16	水	ごはん		にくじゃが なっとう あさづけ	ぎゅうにゅう ふたにく なっとう	たまねぎ にんじん こんにやく だいこん きゅうり キャベツ さやいんげん	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	なっとう	677kcal 26.1g 17.4g	
17	木	けんさんこむぎ バターロール		さつきランチ かんぴょうのクリームに にらサラダ とちおとめゼリー	ぎゅうにゅう とりこく ベーコン ツナ	かんぴょう にんじん たまねぎ にら マッシュルーム もやし グリンピース コーン	パン マカロニ あぶら ルウ はるさめ さとう ごまあぶら ゼリー	とちおとめ ゼリー	624kcal 23.7g 25.5g	
18	金	ごはん		セレクトきゅうしよく けんさんふたにくコロックorアジフライ ソース ポイルキャベツ とんじる	ぎゅうにゅう ふたにく アジ とうふ みそ	たまねぎ キャベツ だいこん にんじん ねぎ ごぼう こんにやく	ごはん パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも			
21	月	おおむぎごはん		きたしょうアイデアこんだて チキンカレー カリコリスラダ ガトーショコラ	ぎゅうにゅう とりこく	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが きゅうり だいこん コーン	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら ルウ ドレッシング ガトーショコラ	ガトー ショコラ	774kcal 22.6g 24.2g	
22	火	コッペパン チョコだいず クリーム		トマトミートオムレツ スパゲティサラダ キョーザスープ	ぎゅうにゅう たまご とりこく ふたにく	キャベツ にんじん にら きゅうり たまねぎ たけのこ もやし トマト	パン チョコだいずクリーム スパゲティ はるさめ ごまあぶら ドレッシング キョーザのかわ		633kcal 20.9g 30.0g	
23	水	<b>てんのうたんじょうび</b>								
24	木	セルフバーガー (まるパン)		ハンバーガーデミグラスソースがけ コールスローサラダ ポトフ チーズ	ぎゅうにゅう ふたにく とりこく ウインナー チーズ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごまつな マッシュルーム	パン あぶら さとう じゃがいも		615kcal 27.2g 27.1g	
25	金	ごはん		しゅんのおさかなランチ ワカサギカリカリフライ② ごもくぎんぴら みそじる	ぎゅうにゅう みそ ワカサギ さつまあげ あぶらあげ	ごぼう にんじん こんにやく だいこん さやいんげん ほうれんそう	ごはん あぶら ごま でんぶん さとう ごまあぶら さといも		616kcal 20.2g 17.3g	
28	月	セルフ かきあげどん (ごはん)		やさいかきあげ てんどのたれ さといものそぼろに	ぎゅうにゅう とりこく	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく こんにやく だいこん グリンピース	ごはん こむぎこ あぶら さといも さとう でんぶん		662kcal 18.7g 19.4g	

・鹿沼調理場の小学生の学校給食摂取基準は「エネルギー640kcal:たんぱく質26g: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○をつけましょう！

えんぶん  
へいきん  
2.0g