



| 日 | 曜 | 献立名【()内は1人分の個数です】 | 主に体の組織を作る | | 主に体の調子を整える | | 主にエネルギーになる | | 栄養量 | | | | |
|---|---|--|---------------------------------|--------------|------------------------|--------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------|------------------------------|-----------|--------|--------|-----|
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 塩分 (g) | |
| | | カミングデー（かみかみ献立）と、フィッシュデー（魚の日）もよろしく！ | 魚・肉・卵・豆や豆製品 | 牛乳・乳製品・小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜 果物 | 穀類・いも類・砂糖 | 油脂・種実 | | | | | |
| 2 | 月 | 麦ごはん 牛乳 いわしの梅煮 ごまあえ 豚汁 Let's eat fish | いわし 凍り豆腐 ふた肉 みそ | 牛乳 | にんじん ほうれん草 | もやし だいこん うめ | キャベツ ごぼう ねぎ | 米 麦 砂糖 じゃがいも | 油 ごま | 797 | 30.4 | 22.9 | 2.2 |
| 3日は節分です。本来、節分は季節の変わり目である立春・立夏・立秋・立冬の前日を指しましたが、今では立春の前日の行事として定着しました。節分に豆をまくのは、鬼（病気や災い）を追い払う意味があり、その際、福豆を数え年の数だけ食べると一年を健康に過ごせるといわれています。 | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 火 | キaramel揚げパン 牛乳 煮込みちゃんぽんうどん ツナとポテトのサラダ 節分用豆（食べやすい黒糖味） | まぐろフレーク ふた肉 さつま揚げ 大豆 | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ | はくさい きくらげ キャベツ しょうが | もやし ねぎ カリフラワー | パン じゃがいも 黒砂糖 うどん | ドレッシング 油 キャラメル粉 ごま油 | 856 | 35.1 | 30.6 | 3.6 |
| 4 | 水 | シャンバラヤ 牛乳 チーズインハンバーグ コーンサラダ いよかん | とり肉 ウインナー ふた肉 魚肉ソーセージ | 牛乳 チーズ | にんじん ブロッコリー | 玉ねぎ とうもろこし いよかん | キャベツ いよかん | 米 マーガリン 油 ドレッシング | | 901 | 39.1 | 25.3 | 2.2 |
| 5 | 木 | 麦ごはん 牛乳 鶏肉の南部焼き さつま揚げの甘辛煮 満点みそ汁 | とり肉 さつま揚げ 生揚げ みそ | 牛乳 わかめ | にんじん にら | だいこん しょうが 玉ねぎ ねぎ | しいたけ えだまめ ねぎ | 米 麦 砂糖 さといも | 油 ごま | 781 | 33.9 | 18.1 | 2.7 |
| 6 | 金 | セルフピビンバ （麦ごはん・肉炒め・ナムル） 牛乳 キムチスープ | ふた肉 かまぼこ 豆腐 | 牛乳 | にんじん 小松菜 にら | もやし はくさい えのきだけ にんにく しょうが | キャベツ ねぎ | 米 麦 砂糖 | 油 ごま油 ごま | 823 | 35.3 | 26.9 | 2.9 |
| 9 | 月 | 麦ごはん 牛乳 まぐろカツのオーロラソース ひじきの炒め煮 根菜のごま汁 Let's eat fish | まぐろ さつま揚げ 大豆 油揚げ みそ | 牛乳 ひじき | にんじん | だいこん しめじ ねぎ | ごぼう ねぎ | 米 麦 さといも パン粉 | 油 マヨネーズ ごま | 836 | 29.3 | 28.2 | 2.2 |
| 10 | 火 | 黒パン 牛乳 ビーフシチュー オムレツ 野菜サラダ | 牛肉 卵 | 牛乳 | にんじん ブロッコリー かぼちゃ | 玉ねぎ しょうが カリフラワー | マッシュルーム にんにく えだまめ | 黒パン じゃがいも | 油 ドレッシング | 854 | 31.7 | 19.4 | 2.4 |
| 12 | 木 | 麦ごはん 牛乳 鶏肉のレモンパン粉焼き ポテトマッシュサラダ 肉団子と春雨のスープ | とり肉 ハム ふた肉 白いんげん | 牛乳 チーズ | にんじん ブロッコリー パセリ | きゅうり きくらげ はくさい ねぎ レモン汁 | ねぎ | 米 麦 春雨 じゃがいも パン粉 | 油 マヨネーズ | 791 | 24.7 | 23.9 | 2.5 |
| 13 | 金 | 麦ごはん 牛乳 県産豚肉コロック・ソース しもつかれ にらと卵のスープ | ふた肉 なると 大豆 油揚げ とり肉 | サク 牛乳 | にんじん にら | だいこん しめじ | はくさい | 米 麦 じゃがいも でんぶん パン粉 酒粕 | 油 | 856 | 36.8 | 25.3 | 2.5 |

栃木県の郷土料理「しもつかれ」

今年は2月13日（金）が「初午（はつうま）」です。初午とは節分を過ぎて初めて訪れる午の日のことです。地域によっては2月の最初の午の日を指すこともあります。

栃木県ではこの日、稲荷神社に「しもつかれ」をお供えする習わしがあります。節分の豆の残りに、鮭の頭や大根、にんじんなどを酒粕で煮込んだのが始まりで、昔の人の「残り物を大切に作る知恵」が詰まった料理です。特に大根を「鬼おろし」（竹で作った目が粗いおろし器）で粗く削るのが特徴です。

学校では13日（金）の給食で提供します。ぜひ、御家庭でも郷土の味「しもつかれ」を話題にしてみてください。



鬼おろし





| 日 | 曜 | 献立名〔()内は1人分の個数です〕 | 主に体の組織を作る | | 主に体の調子を整える | | 主にエネルギーになる | | 栄養量 | | | | |
|----|---|---|------------------------------------|---------------|------------------------|--------------------------------|------------------------------|---------------------------------|--------------------------|-----------|--------|--------|-----|
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 塩分 (g) | |
| | | カミングデー (かみかみ献立) と、フィッシュデー (魚の日) もよろしく！ | 魚・肉・卵・豆や豆製品 | 牛乳・乳製品・小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜果物 | 穀類・いも類・砂糖 | 油脂・種実 | | | | | |
| 16 | 月 | 麦ごはん 牛乳 餃子ロール 春雨サラダ マーボー豆腐 | お魚ソーセージ ぶた肉 豆腐 みそ | 牛乳 | にんじん | キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが | もやし たけのこ ねぎ にんにく | 米 小麦粉 春雨 でん粉 砂糖 | 油 ラー油 ごま油 | 880 | 34.0 | 25.6 | 2.4 |
| 17 | 火 | セサミトースト 牛乳 肉団子甘酢あん (2個) 野菜サラダ ポトフ風スープ | ぶた肉 かまぼこ ベーコン | 牛乳 | にんじん ブロッコリー パセリ | キャベツ 玉ねぎ | きゅうり だいこん | パン じゃがいも はちみつ | マーガリン ごま ドレッシング | 868 | 32.1 | 37.3 | 2.9 |
| 18 | 水 | ごはん (8のつく日は白米の日) 牛乳 焼き魚 (ヤシオマス) 切干大根の煮物 のっぺい汁 | ぶた肉 さつま揚げ とり肉 豆腐 ヤシオマス | 牛乳 | にんじん | だいこん なめこ ねぎ | しいたけ ごぼう | 米 砂糖 さといも でん粉 | 油 | 841 | 35.0 | 23.7 | 3.2 |
| 19 | 木 | 麦ごはん 牛乳 納豆 鉄人サラダ 肉じゃが りんご 19日は食育の日・今日は噛ミングデー！ | 納豆 とり肉 ぶた肉 | 牛乳 ひじき | にんじん こまつな さやいんげん | もやし しょうが りんご | 玉ねぎ ごぼう | 米 麦 砂糖 じゃがいも | 油 ごま ごま油 | 873 | 32.0 | 21.1 | 1.7 |
| 20 | 金 | 冬野菜のカレー 牛乳 シーザーサラダ アセロラミルクゼリー | ぶた肉 ベーコン 魚肉ソーセージ | 牛乳 チーズ | にんじん ブロッコリー | 玉ねぎ ごぼう しょうが きゅうり | れんこん だいこん にんにく キャベツ | 米 小麦 じゃがいも クルトン ゼリー | 油 ドレッシング | 894 | 29.0 | 23.4 | 3.4 |
| 24 | 火 | 塩タンメン 牛乳 ポークシューマイ (2個) 千草あえ いちごタルト | ぶた肉 かまぼこ なると | 牛乳 | にんじん こまつな | はくさい もやし にんにく | ねぎ とうもろこし キャベツ | 中華麺 小麦粉 砂糖 | 油 ごま ごま油 いちごタルト | 803 | 28.4 | 33.3 | 4.0 |
| 25 | 水 | 五目ごはん 牛乳 さんまのかぼすレモン煮 ごまじゃこサラダ 野菜けんちん汁 | 油揚げ とり肉 ハム 豆腐 さんま | 牛乳 ちりめんじゃこ | にんじん こまつな | キャベツ はくさい だいこん かぼすレモン | きゅうり ごぼう しいたけ ねぎ | 米 砂糖 さといも でんぷん | 油 ごま ドレッシング | 844 | 33.9 | 29.6 | 3.4 |
| 26 | 木 | 麦ごはん 牛乳 焼き肉 無限もやし 中華風コーン卵スープ | ぶた肉 とり肉 卵 | 牛乳 こんぶ | にんじん にら こまつな | 玉ねぎ しょうが とうもろこし | もやし にんにく ねぎ | 米 小麦 でん粉 | 油 ごま ごま油 | 820 | 33.2 | 24.2 | 2.7 |
| 27 | 金 | 麦ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ (2個) キャベツのツナあえ きつね汁 | とり肉 油揚げ ぶた肉 まぐろフレーク | 牛乳 わかめ | にんじん ブロッコリー | キャベツ 玉ねぎ はくさい にんにく | まいたけ だいこん ねぎ しょうが | 米 小麦 砂糖 でんぷん | 油 ドレッシング | 814 | 33.4 | 23.2 | 2.7 |

18日(水)は、ヤシオマスを提供します！

ヤシオマスは、栃木県水産試験場で品種改良された大型のニジマスです。身の色が鱈花の「ヤシオツツジ」のように鮮やかなピンク色をしていることから、その名がつけました。川魚特有の臭みがなく、良質な脂がのっているのが特徴です。今回はこんがりとした「塩焼き」にして提供します。



| 栄養量 | 月平均 | 841 | 32.6 | 25.7 | 2.8 |
|-----|----------|-----|-----------|-----------|-------|
| | 学校給食実施基準 | 830 | 27.0~41.5 | 18.4~27.7 | 2.5未満 |