

# 2月 こんだてひょう

2021年

宇都宮市立清原東小学校

全18回

(ごはん13回・パン3回・米粉パン1回・めん1回)

日付	こんだてめい	おしらせ	加り(kcal) タハク(g) ししつ(g)	おもなざいりょう					
				血やに肉になる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる			
1 (月)	麦入りごはん ポークカレー ゆで野菜(ごまドレッシング) いちご	JAからいちご をいただきます。	664 19.7 19.4	牛乳 チーズ	ぶた肉	にんにく たまねぎ グリーンピース コーン	ほうれんそう にんじん キャベツ いちご	こめ サラダ油	むぎ じゃがいも
2 (火)	麦入りごはん セルフいわしのピリカラ丼 けんちん汁 福豆	せつぶんメニュー	665 28.2 21	牛乳 かつおぶし いわし	とうふ だいず	にんじん こまつな しょうが	ごぼう だいこん きゅうり	こめ こんにゃく サラダ油	むぎ さといも でん粉 さとう
3 (水)	お赤飯 豚肉の味噌漬け焼き ごまあえ しもつかれ	はつうまメニュー	630 31.6 16.6	さけ あぶらあげ 牛乳 みそ	だいず ささげ ぶた肉	にんじん だいこん しょうが	キャベツ ほうれんそう	もち米 さとう	こめ ごま さけかす
4 (木)	麦入りごはん さばの香辛焼き 里芋の中華煮 ゴマ酢あえ		647 27.4 17.6	牛乳 ぶた肉	さば	にんにく しいたけ キャベツ しょうが	にんじん ほうれんそう いんげん	こめ さとう さといも サラダ油	むぎ ごま油 こんにゃく しらたき
5 (金)	揚げパン ゆで野菜(和風ドレッシング) 野菜とウインナーのスープ煮 いよかん		672 23.3 24.7	ココア 牛乳 わかめ	ぶた肉	キャベツ にんじん もやし	たまねぎ パセリ いよかん	さとう じゃがいも サラダ油	小麦粉
8 (月)	五穀ごはん 焼き魚(ほっけ) 磯辺あえ 五目きんぴら みかんゼリー		603 23.7 13.1	牛乳 のり ぶた肉	ほっけ 魚のすり身	こまつな ごぼう だいこん	キャベツ にんじん もやし みかん	こめ こんにゃく さとう	五穀 サラダ油 ゼリー
9 (火)	麦入りごはん メンチカツ ポイルキャベツ(ソース) 中国菜と豆腐のかきたま汁		662 20.7 23.2	牛乳 とうふ たまご	ぶた肉 わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん	チンゲンツアイ しいたけ	こめ サラダ油	むぎ
10 (水)	麦入りごはん 鶏肉のゴマ味噌焼き おひたし 切干大根の煮付け		642 24.3 19.7	牛乳 みそ	とり肉 魚のすり身	こまつな もやし だいこん	キャベツ にんじん いんげん	こめ さとう サラダ油	むぎ ごま こんにゃく
12 (金)	ナポリタン 野菜スープ 手作りチョコレートカップケーキ	バレンタイン メニュー	659 24.3 21.7	ぶた肉 牛乳 バター チョコチップ	チーズ ココア たまご	たまねぎ マッシュルーム トマト もやし	にんじん ピーマン キャベツ こまつな	小麦粉 さとう	サラダ油
15 (月)	麦入りごはん おでん 五目厚焼き卵 からしあえ のりの佃煮		663 31.3 16.7	牛乳 魚のすり身 うすら卵 かつおぶし	いか こんぶ たまご のり だいず	にんじん もやし こまつな	だいこん はくさい	こめ こんにゃく ごま	むぎ さといも
16 (火)	麦入りごはん セルフピビンパ丼 たんたん はるさめ 坦々春雨スープ とちおとめヨーグルト	和牛(わぎゅう) メニュー	714 29.1 25.2	牛肉 ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんにく ほうれんそう えのきたけ はくさい	にんじん もやし しいたけ ねぎ にはら	こめ ごま油 ごま	むぎ さとう はるさめ
17 (水)	米粉パン チョコクリーム 野菜みそラーメン にらまんじゅう ナムル		657 28.1 24	ぶた肉	牛乳	もやし キャベツ しいたけ ほうれんそう	にんじん コーン ねぎ にはら	米粉 サラダ油 小麦粉 ごま	チョコクリーム ごま油
18 (木)	麦入りごはん いかのチリソース 華風サラダ 大根スープ		654 26.3 18.6	牛乳 とり肉	赤いか	にんにく ほうれんそう にんじん たまねぎ	ねぎ こまつな しょうが だいこん セロリー もやし	こめ でん粉 ごま油 はるさめ	むぎ サラダ油 さとう ごま
19 (金)	パン いちごジャム マカロニグラタン ゆで野菜(和風ごまドレッシング) キャベツのスープ		664 29.8 20.2	牛乳 チーズ	とり肉 ベーコン	たまねぎ グリーンピース コーン キャベツ	にんじん マッシュルーム フロッコリー こまつな	パン マカロニ マーガリン パン粉	いちごジャム 小麦粉 サラダ油
22 (月)	麦入りごはん 生揚げと豚肉のピリ辛炒め みそ汁 ヨーグルト ふりかけ		668 28.5 20.7	牛乳 なまあげ かつおぶし ヨーグルト	ぶた肉 たまご みそ のり ヨーグルト	しょうが ねぎ にんじん たまねぎ	ピーマン にんにく ほうれんそう しめじ	こめ でん粉 ごま油	むぎ サラダ油 さとう
24 (水)	酢飯 豚汁 手巻きすし(ツナマヨ・チーズ・きゅうり・のり)		661 26.8 22.6	まぐろツナ のり ぶた肉 みそ	チーズ 牛乳 とうふ かつおぶし	きゅうり だいこん こまつな	にんじん ごぼう	こめ さとう こんにゃく	むぎ さといも サラダ油
25 (木)	麦入りごはん チャーシャン豆腐 エビ蒸しぎょうざ ゆで野菜(ごまドレッシング)		676 25.2 21.3	牛乳 なまあげ	ぶた肉 みそ	たまねぎ にんじん 干しいたけ きゅうり	もやし チンゲンツアイ しょうが キャベツ	こめ サラダ油 でん粉	むぎ さとう
26 (金)	ミルクロールパン さけのホイル焼き ゆで野菜(イタリアンドレッシング) カレースープ		653 31.3 23.4	牛乳	さけ ぶた肉	たまねぎ ホールコーン にんじん	マッシュルーム フロッコリー パセリ	小麦粉 マーガリン じゃがいも	さとう マカロニ サラダ油
今月の栄養価平均値				カロリー658kcal・たんぱく質26.6g・脂質20.5g					

「献立について」

- ★こんだての内容は変更する場合があります。
- ★栄養価について
  - ・表示している栄養価はすべて中学年のものになります。(低学年のカロリーは-120kcal, 高学年のカロリーは+130kcalです。)
  - ・栄養価の基準(中学年)
    - エネルギー: 650kcal, たんぱく質21.1g~32.5g, 脂質14.4g~21.6g

「今月の主な食材の産地」

- ・米⇒宇都宮産
- ・牛肉, 豚肉⇒栃木県産
- ・牛乳⇒栃木県産
- ・だいこん⇒清原産

「今月のめあて」

バランスよく  
たべよう!