

# 2月 こんだてひょう

宇都宮市立田原西小学校

給食回数19回(米飯回数14回) 米粉パン1回 県産小麦使用〇回

日付	飲み物	主食	副食	栄養価 加1-(kcal) ﾀﾊﾞｸ(%) 脂質(g)	お も な ざ い り ょ う			行事	
					骨や筋肉をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる		
1 (金)	ぎゆうにゆう牛乳	せきはん赤飯	とり肉のつけこみ焼き ぐまあえ しもつかれ	686 25.7 22.4	牛乳 とり肉 さけ だいす あぶらあげ	ねぎ にんじん キャベツ もやし だいこん	こめ もちごめ さとう ごま サラダ油	初午 	
4 (月)	ぎゆうにゆう牛乳	むぎい麦入りごはん	いわしのこんぶ煮 おひたし みそ汁 福豆	637 30.9 18.7	牛乳 いわし けずりぶし あぶらあげ みそ	こんぶ だいす ほうれんそう もやし はくさい	こめ むぎ	節分 	
5 (火)	ぎゆうにゆう牛乳	あさや朝焼きパン	ミートローフ だいこんスープ いちごデザート ブルーベリージャム	649 26.4 22.9	牛乳 ぶた肉 牛肉 チーズ 生クリーム	とり肉 たまご たまねぎ だいこん にんじん セロリ トマト	パン パン粉		
6 (水)	ぎゆうにゆう牛乳	むぎい麦入りごはん	とり肉のごまみそ焼き いそべあえ みそ汁	632 26 20.1	牛乳 とり肉 みそ のり わかめ	ほうれん草 キャベツ ねぎ	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま		
7 (木)	ぎゆうにゆう牛乳	むぎい麦入りごはん	すぶた キムチスープ ぶりかけ	638 24.7 19	牛乳 ぶた肉 うすらたまご わかめ	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ	こめ むぎ でんぶん さとう サラダ油	ほろさめ	
8 (金)	ぎゆうにゆう牛乳	むぎい麦入りごはん	ぎゆうにく牛肉とやさいのオイスター炒め タイピーエン グレープフルーツ	617 25.4 17.1	牛乳 牛肉 ぶた肉 いか えび たまご	うすらたまご なると わかめ しょうが にんにく にんじん しいたけ たけのこ	こめ むぎ でんぶん サラダ油 ごま油		
12 (火)	ぎゆうにゆう牛乳	ビスキュイパン	ゆでやさい やさいとウィンナーのスープ 煮 りんごゼリー	627 22.1 25.1	牛乳 たまご ウィンナー わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	米粉パン さとう 小麦粉 いちごジャム ゼリー		
13 (水)	ぎゆうにゆう牛乳	むぎい麦入りごはん	シーフードカレー ゆでやさい 冷凍パン	661 23.7 19.6	牛乳 いか えび ほたて ベーコン	チーズ にんじん たまねぎ にんにく キャベツ にんじん	こめ むぎ サラダ油		
14 (木)	ぎゆうにゆう牛乳	はつがげんまいい 発芽玄米入り ごはん	さけのディナースパイ ス ちよこプリン 洋風たまごスープ	649 29.3 16.6	牛乳 さけ ベーコン たまご	キャベツ にんじん たまねぎ セロリ こまつな	こめ 発芽玄米 でんぶん じゃがいも		
15 (金)	ぎゆうにゆう牛乳	むぎい麦入りごはん	なまあげとぶたにくの豆板醤いため はくさいスープ かんこくのり	619 21.7 18.1	牛乳 ぶた肉 なまあげ	しょうが ねぎ こまつな しいたけ たけのこ たまねぎ はくさい	こめ むぎ さとう ごま油 サラダ油 でんぶん		
18 (月)	ぎゆうにゆう牛乳	むぎい麦入りごはん	セルフ二色どん 根菜のすまし汁 ほんかん	667 29.8 20.6	牛乳 たまご とり肉 あぶらあげ	しょうが にんじん だいこん ごぼう こまつな ほんかん	こめ むぎ サラダ油 さとう でんぶん		
19 (火)	ぎゆうにゆう牛乳	イギリス 食パン	フィッシュ&チップス ゆでやさい カボチャスープ いちごジャム	652 30.5 22.6	牛乳 ホキ たまご 生クリーム	キャベツ にんじん かぼちゃ たまねぎ	食パン こむぎこ パン粉 サラダ油 じゃがいも	おはなし給食 	
20 (水)	ぎゆうにゆう牛乳	むぎい麦入りごはん	さばのこうしん焼き ゴマ酢あえ さといものちゅうか煮	686 27.5 21.3	牛乳 さば ぶた肉	にんにく にんじん しょうが ほうれん草 キャベツ	こめ むぎ さとう サラダ油 ごま油	こま さといも しらたき こんにゃく	
21 (木)	ぎゆうにゆう牛乳	やさい 野菜みそ ラーメン	シュウマイ ナムル チーズドッグ	615 25.0 25.8	牛乳 ぶた肉 とり肉 チーズ たまご	もやし にんじん キャベツ しいたけ ねぎ	たまねぎ しょうが ほうれん草 もやし	こめ むぎ でんぶん さとう こむぎこ	こま サラダ油 ごま油
22 (金)	ぎゆうにゆう牛乳	むぎい麦入りごはん	タラの照り焼き ごまあえ いなか汁	610 28.9 15.4	牛乳 たら とり肉 とうふ みそ	ほうれん草 にんじん キャベツ かんぴょう ごぼう	こまつな りんご	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも	
25 (月)	ぎゆうにゆう牛乳	むぎい麦入りごはん	セルフ牛どん あつやきたまご おひた し	645 24.5 19.6	牛乳 牛肉 たまご けずりぶし	たまねぎ ねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ	もやし えだまめ	こめ むぎ サラダ油 さとう	
26 (火)	ぎゆうにゆう牛乳	パンズパン	セルフハンバーガー レタス やさいスープ チョコレートアイス	648 27.4 23.1	牛乳 とり肉 ぶた肉 牛肉 ベーコン	たまねぎ レタス にんじん キャベツ もやし こまつな	パン さとう アイス		
27 (水)	ぎゆうにゆう牛乳	むぎい麦入りごはん	いかのみそつけ焼き からしあえ 切り昆布とじゃがいもの煮つけ	648 27.2 16.1	牛乳 いか みそ こんぶ あぶらあげ	しょうが もやし はくさい こまつな たまねぎ	にんじん オレンジ	こめ むぎ ごま さとう サラダ油	
28 (木)	ぎゆうにゆう牛乳	むぎい麦入りごはん	あげざかなとやさいの和風あえ みそ汁 ぶりかけ	667 25 18.9	牛乳 メルルーサ みそ	にんにく たまねぎ しいたけ ピーマン にんじん	かんぴょう にら	こめ むぎ さとう サラダ油 じゃがいも	でんぶん

☆ 給食は都合により変更になる場合があります。

摂取基準：エネルギー 640kcal タンパク質 24g 脂質 21.3g 塩分2.5g

## 2月19日 おはなし給食

今回のおはなし給食でコラボするのは、  
ハリーポッターです！ハリーポッターの  
舞台がイギリスということで、給食では  
イギリス料理を作ります。おたのしみに！



## ココアあげパンのつくりかた

みんな大好きあげパン！ココアはチョコレートと同じカカオで作られているのでポリフェノールたっぷり！  
今年のバレンタインはおうちの人と一緒にあげパンをつくってみませんか？

材料【5人分】  
コッペパン30g 5こ ミルクココア30g グラニュー糖15g

- 190℃の油でパンをひっくり返しながらかける。パンのまわりがカリッとしてきたらザルにあげる。(目安は1分) ※やけどにちゅうい！
- ココアとグラニュー糖をまぜたものをパンにまぶす。粉は多めに用意しておくつけやすいです！
- パンに粉が付いたら完成！パンの耳でもおいしくできます！

