



# 給食献立予定表

宇都宮市立田原小学校

今月の給食目標  
栄養のバランスを考えて食べよう！



日付	こんだてめい		カロリー(kca) タンパク(g) 脂質(g)	おもなざいりょう					
	主食	主菜・副菜		ち血やにくになる	からだの調子をとのえる	ちからや熱のもとになる			
1(金)	★初午(はつうま) むぎいりごはん	ぶたにくのみそづけやき おひたし しもつかれ	624 26.2 19.3	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ こんぶ	ぶたにく だいず みそ	しょうが にんじん だいこん	ほうれんそう はくさい	こめ さとう	むぎ あぶら
4(月)	★節分 むぎいりごはん	てまきずし(なつとう・ハム・うめ) とんじる ふくまめ	668 32.6 19.1	ぎゅうにゅう とうふ なつとう のり	みそ だいず ハム	にんじん ごぼう うめ	だいこん こまつな	こんにやく こめ さとう	あぶら むぎ さといも
5(火)	セレクト あげパン (きなこ・ココア ・キャラメル)	にんきナンバー1★あげパン やさいとウインナーのスープに こんにやくサラダ	601 20.6 23.5	ぎゅうにゅう ウインナー	ココア・きなこ かいそう	キャベツ にんじん コーン	たまねぎ パセリ	パン さとう じゃがいも	あぶら こんにやく
6(水)	むぎいりごはん	にんきナンバー2★カレー ポークカレー ゆでやさい みかん	686 19 18.9	ぎゅうにゅう	ぶたにく	たまねぎ グリーンピース キャベツ みかん	にんじん にんにく もやし	こめ あぶら はるさめ	むぎ じゃがいも ごまあぶら
7(木)	わかめごはん	にんきナンバー3★わかめごはん やさきかな(ほっけ) もやしとニラのごまあえ ごもくきんぴら	600 24.3 16.2	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく	わかめ さつまあげ	もやし にんじん だいこん	にら ごぼう	こめ ごま こんにやく	むぎ さとう あぶら
8(金)	むぎいりごはん	いかのチリソースがけ バンサンスウ だいこんスープ	648 25.6 17.7	ぎゅうにゅう とりにく	いか	ニンニク ねぎ にんじん だいこん	しょうが キャベツ もやし たまねぎ	こめ でんぶん ごまあぶら はるさめ	むぎ あぶら さとう
12(火)	★地域学校団 おはなし給食 こめこパン	フィッシュ&チップス ゆでやさい かぼちゃスープ	699 24.6 32	ぎゅうにゅう わかめ	ほき とうにゅう	キャベツ かぼちゃ	にんじん たまねぎ	こめこパン じゃがいも こむぎこ	あぶら マーガリン
13(水)	むぎいりごはん	セルフビビンバどん たんたんはるさめスープ オレンジ	679 27.1 23.7	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにく	ニンニク 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	こめ ごまあぶら ごま	むぎ さとう はるさめ
14(木)	★バレンタイン スパゲティ (クリームソース)	かいそうサラダ チョコプリン	652 28.1 24.6	ぎゅうにゅう あさり ベーコン クリーム	えび いか とうにゅう かいそう	にんじん マッシュルーム キャベツ コーン	たまねぎ パセリ コーン	スパゲティ あぶら マーガリン	オリーブオイル こむぎこ チョコ
15(金)	むぎいりごはん	あげさかなとやさいのわふうあえ みそしる	649 24.5 19.1	ぎゅうにゅう あぶらあげ	たら みそ	ニンニク しいたけ にんじん	たまねぎ ピーマン だいこん	こめ でんぶん じゃがいも	むぎ あぶら さとう
18(月)	むぎいりごはん	とりにくのごまみそやき おひたし きりぼしだいこんのにつけ	601 29.1 13.2	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ	とりにく さつまあげ	こまつな もやし だいこん	キャベツ にんじん こんぶ	こめ さとう あぶら	むぎ ごま
19(火)	ピザトースト	ワンタンスープ フルーツパバロア	655 28.6 21.9	ぎゅうにゅう サラミ	チーズ ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム キャベツ こまつな	ピーマン にんじん もやし ねぎ	パン ワンタン	
20(水)	むぎいりごはん	あつあげとぶたにくのトウバンジャンいため はくさいスープ かんこくのり	602 24.6 18.8	ぎゅうにゅう なまあげ	ぶたにく	しょうが ねぎ にんじん しいたけ	いんげん ニンニク こまつな たけのこ	こめ でんぶん ごまあぶら はるさめ	むぎ あぶら さとう
21(木)	むぎいりごはん	さばのこうみやき ごまずあえ さといものちゅうかに	685 29.2 21.4	ぎゅうにゅう ぶたにく	さば	ニンニク しょうが キャベツ	にんじん ほうれんそう	こめ さとう さといも あぶら	むぎ ごまあぶら こんにやく しらたき
22(金)	むぎいりごはん	ハヤシライス ゆでやさい アセロラゼリー	699 20.6 22	ぎゅうにゅう	ぎゅうにく	たまねぎ マッシュルーム パセリ もやし	にんじん トマト キャベツ	こめ あぶら こむぎこ	むぎ マーガリン ゼリー
25(月)	むぎいりごはん	すぶた キムチスープ ふりかけ(さけぱっぱ)	652 25.1 19.8	ぎゅうにゅう ぶたにく	ミートボール わかめ	しょうが にんじん たけのこ はくさい	たまねぎ しいたけ ピーマン もやし	こめ でんぶん はるさめ	むぎ あぶら さとう
26(火)	あさやきコッペパン (リンゴジャム)	さけのホイルやき ゆでやさい カレースープ	606 27.5 20.8	ぎゅうにゅう ベーコン	さけ ぶたにく	たまねぎ コーン にんじん	マッシュルーム プロッコリー パセリ	パン マーガリン じゃがいも	リンゴジャム マカロニ あぶら
27(水)	むぎいりごはん	セルフぎゅうどん あつやきたまご おひたし	641 23.8 19.5	ぎゅうにゅう たまご	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし	ねぎ グリーンピース キャベツ	こめ しらたき さとう	むぎ あぶら
28(木)	なめし	おでん いそべあえ アンニンゼリー	622 24.3 13.5	ぎゅうにゅう さつまあげ いかボール のり	ちくわ いわしボール こんぶ うずらたまご	キャベツ だいこん	にんじん ほうれんそう	こめ こんにやく ゼリー	むぎ さといも

給食実施回数 19回【米飯回数 14回 / パン回数 3回 / 米粉パン回数 1回 / 県産小麦使用パン回数 0回 / めん回数 1回】

※給食内容は都合により変更になることがあります。※お米は宇都宮市産のコシヒカリを使用しています。※牛乳(栃木県産)は毎日です。

2月2日は初午です！

★初午ってなに？★  
初午は2月最初の午の日です。「午」は十二支(干支)のひとつです。  
昔は日付も数字ではなく十二支が使われていました。そのため、最初の午の日を初午と呼び、栃木県では「しもつかれ」を食べます。

★どうして「しもつかれ」を食べるの？★  
初午の日には農業の神様に五穀豊穣や商売繁盛をお願いします。  
その時に神様へのお供えするものとしてつくられたのが、「しもつかれ」です。  
昔の人の思いが、栃木県の郷土料理として今も残っています。