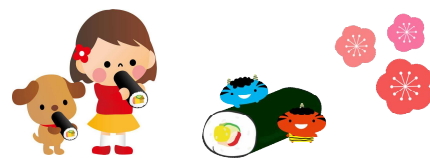


2月 給食献立予定表

今日の給食目標

栄養のバランスを考えて食べよう!

宇都宮市立田原小学校



日付	こんだてめい		カロリー(kcal) 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	からだちょうし体の調子をととのえる	ちからねつ力や熱のもとになる	ちからねつ力や熱のもとになる	ちからねつ力や熱のもとになる	
3(月)	★節分メニュー むぎいりごはん	いわしのピリカラどん けんちんじる ふくまめ	683 28.2 22.3	ぎゅうにゅう いわし	とうふ だいず	きゅうり にんじん こまつな	だいこん ごぼう しょうが	こめ でんぷん さとう さといも	むぎ あぶら こんにやく
4(火)	こめこパン (りんごジャム)	さけのホイル焼き ゆでやさい カレースープ	652 28.7 21.4	ぎゅうにゅう ベーコン	さけ ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム にんじん	コーン ブロッコリー 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
5(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 ぎゅうにく	たまごやき	たまねぎ グリーンピース ほうれんそう もやし	ねぎ にんじん キャベツ	こめ あぶら しらたき	むぎ さとう
6(木)	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 マーガリン あぶら	むぎ こむぎこ ゼリー
7(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 みそ だいず	ぶたにく さけ あぶらあげ	しょうが にんじん こんぶ	ほうれんそう はくさい だいこん	こめ さとう	むぎ
10(月)	むぎいりごはん	すぶた キムチスープ ふりかけ(さげばっば)	652 25.1 19.8	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご	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 でんぷん はるさめ	むぎ あぶら さとう
12(水)	わかめごはん	やきざかな(ほっけ) ごもくきんぴら もやしとニラのごまあえ	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	さとう あぶら
13(木)	むぎいりごはん	セルフビビンバどん はるさめタンタンスープ 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(金)	★バレンタイン むぎいりごはん	チキンカツ ボイルキャベツ かぶいりやさいスープ チョコプリン	626 28.6 16	ぎゅうにゅう たまご ハム	とりにく チーズ	キャベツ にんじん かぶ	たまねぎ もやし セロリ	こめ こむぎこ あぶら	むぎ パンこ チョコプリン
17(月)	むぎいりごはん	にんきナンバー3★からあげ とりにくからあげ からしあえ まろやかみそしる	617 29.1 17.5	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうにゅう	とりにく みそ	しょうが にんじん だいこん ねぎ	ほうれんそう キャベツ ごぼう	こめ でんぷん こんにやく	むぎ あぶら
18(火)	ナン	にんきナンバー2★カレーとナン キーマカレー ゆでやさい はちみつレモンゼリー	662 24.8 22.6	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	ぶたにく	たまねぎ ニンニク しょうが コーン	にんじん セロリ トマト ブロッコリー	ナン ゼリー	マーガリン
19(水)	むぎいりごはん	さばのこうしんやき さといものちゅうかに ごまずあえ	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
20(木)	★おはなし給食 スパゲティ	ミートソース ゆでやさい ももゼリー	685 27.2 18.9	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにく ミートボール	にんじん グリーンピース ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	スパゲティ オリーブオイル ゼリー	あぶら
21(金)	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 さつまあげ	とりにく あぶらあげ	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
25(火)	★セレクト給食 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	655 22 24.3	ぎゅうにゅう ウインナー	ココア 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
26(水)	むぎいりごはん	なま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 こまつな しいたけ	いんげん ニンニク たまねぎ たけのこ	こめ でんぷん ごまあぶら はるさめ	むぎ あぶら さとう
27(木)	むぎいりごはん	おでん いそべあえ アンニンゼリー	615 23.4 13.4	ぎゅうにゅう さつまあげ いかボール うずらたまご	ちくわ いわしボール のり	にんじん こんぶ キャベツ	だいこん ほうれんそう	こめ こんにやく アンニンゼリー	むぎ さといも
28(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 でんぷん じゃがいも	むぎ あぶら さとう

給食実施回数 18回【米飯回数 14回 / パン回数 2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9日(日)は初午です

★初午ってなあに?★
 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。

★2月20日(木)はおはなし給食です!!★

今回のおはなしは『わんわん物語』です。
 石のイラストにもある、ミートボールが入ったスパゲティがおはなしの中に登場しますが、給食でもこのスパゲティを出します。



リクエスト給食は何に
 したかな?

みんなのリクエストが多かったメニューが給食に登場します!
 ☆1位のあげパンはセレクトです!