がつきゅうしょくこんだてひょう

# 2月給食献立表

宇都宮市立豊郷北小学校

（実施回数◇18回）（米飯◇13回）（米粉◇1回）（小麦◇4回※県産小麦◇0回）

| 日 | 曜 | こんだてめい | | おもなざいりょう 血や肉になる | 体の調子を整える | 力や熱になる | カロリー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 月 | **節分メニュー**<br>麦入りごはん | いわしのピリ辛揚げ<br>もやしの磯辺あえ<br>けんちん汁<br>福豆 | 牛乳　いわし<br>大豆　豆腐 | しょうが　にんじん<br>だいこん　かんぴょう<br>キャベツ　もやし<br>ほうれんそう　ごぼう | こめ　むぎ　砂糖<br>片栗粉　サラダ油<br>こんにゃく　里芋 | 707<br>32.1<br>22.4 |
| 4 | 火 | コッペパン | セルフホットドック<br>ボイルキャベツ<br>コーンクリーム<br>スープ<br>アセロラゼリー | 牛乳　ベーコン<br>ウインナー<br>生クリーム | キャベツ　コーン<br>たまねぎ　パセリ | パン　小麦粉<br>マーガリン | 711<br>25.9<br>31.4 |
| 5 | 水 | 麦入りごはん | 生揚げと豚肉の<br>コチュジャン炒め<br>白菜スープ<br>韓国のり | 牛乳　豚肉<br>生揚げ | にんにく　しょうが<br>にんじん　こまつな<br>しいたけ　はくさい<br>チンゲンサイ　ねぎ | こめ　むぎ　砂糖<br>春雨　片栗粉<br>サラダ油　ごま油 | 590<br>22.1<br>18.3 |
| 6 | 木 | 麦入りごはん | 姫鯛の照り焼き<br>ごま酢あえ<br>五目煮豆 | 牛乳　姫鯛<br>豚肉　大豆<br>さつま揚げ | にんじん　かんぴょう<br>キャベツ　コーン<br>こんぶ　ごぼう | こめ　むぎ　砂糖<br>こんにゃく　ごま | 600<br>26.9<br>13.6 |
| 7 | 金 | 麦入りごはん | シュウマイ<br>春雨サラダ<br>炒り豆腐<br>でこぽん | 牛乳　豆腐<br>豚肉 | たまねぎ　にんじん<br>しいたけ　キャベツ<br>グリンピース　にら<br>でこぽん | こめ　むぎ　春雨<br>砂糖　サラダ油<br>ごま　ごま油 | 716<br>26.2<br>23.5 |
| 10 | 月 | **郷土料理メニュー**<br>お赤飯 | 鶏肉のから揚げ<br>しもつかれ<br>ゆばとかんぴょうの<br>みそ汁 | 牛乳　鶏肉<br>鮭　大豆　みそ<br>油揚げ　ゆば | しょうが　だいこん<br>にんじん　かんぴょう<br>ねぎ | アルファー化米<br>片栗粉　ごま塩<br>サラダ油　里芋 | 744<br>34.5<br>27.7 |
| 12 | 水 | 麦入りごはん | セルフビビンバ丼<br>坦々春雨スープ<br>みかん | 牛乳　牛肉<br>豚肉 | にんじん　にんにく<br>ほうれんそう　ねぎ<br>もやし　しいたけ<br>えのき　はくさい | こめ　むぎ　ごま<br>砂糖　春雨　ごま油 | 699<br>27.5<br>24.1 |
| 13 | 木 | 麦入りごはん | ちくわの二色揚げ<br>大根おろし<br>筑前煮<br>いちごのゼリー | 牛乳　ちくわ<br>鶏肉　うずら卵 | にんじん　だいこん<br>ごぼう　しいたけ<br>さやいんげん　のり | こめ　むぎ　砂糖<br>サラダ油　小麦粉<br>こんにゃく | 710<br>26.1<br>21.3 |
| 14 | 金 | **バレンタインメニュー**<br>いちご<br>米粉パン | 鶏肉のハーブ焼き<br>ジャーマンポテト<br>ワンタンスープ<br>チョコプリン | 牛乳　豚肉<br>鶏肉　ベーコン | たまねぎ　にんじん<br>キャベツ　もやし<br>こまつな　パセリ<br>ねぎ | 米粉パン　わんたん<br>サラダ油<br>じゃがいも | 606<br>22.2<br>27.6 |
| 17 | 月 | 麦入りごはん | 鶏肉の木の実がらめ<br>大豆もやしの<br>キムチあえ<br>豊郷野菜の塩スープ | 牛乳　豚肉<br>鶏肉　くるみ | こまつな　しょうが<br>パセリ　大豆もやし<br>きゅうり　しいたけ<br>にら　切干大根 | こめ　むぎ　ごま<br>サラダ油　片栗粉<br>砂糖　春雨<br>アーモンド | 657<br>27.8<br>20.3 |
| 18 | 火 | ピザトースト | カラフルごまサラダ<br>カレースープ | 牛乳　豚肉<br>サラミ　チーズ<br>ベーコン | にんじん　たまねぎ<br>ピーマン　パセリ<br>マッシュルーム<br>コーン　えだまめ<br>かんぴょう | パン　マカロニ<br>サラダ油　ごま<br>じゃがいも | 626<br>26.1<br>22.5 |
| 19 | 水 | サフラン<br>ライス | ハッシュドビーフ<br>ゆで野菜<br>県産ヨーグルト | 牛乳　牛肉<br>バター　わかめ<br>ヨーグルト | たまねぎ　トマト<br>にんじん　キャベツ<br>マッシュルーム<br>グリンピース　コーン | こめ　むぎ<br>小麦粉 | 758<br>27.6<br>25.1 |
| 20 | 木 | 麦入りごはん | 赤魚の粕漬<br>磯辺あえ<br>田舎汁 | 牛乳　赤魚<br>鶏肉　豆腐<br>のり　みそ | ほうれんそう<br>キャベツ　にんじん<br>かんぴょう　ごぼう<br>こまつな | こめ　こんにゃく<br>じゃがいも　むぎ<br>サラダ油 | 591<br>29<br>14.2 |
| 21 | 金 | スパゲティー | 肉みそソース<br>ゆで野菜<br>クレープ | 牛乳　豚肉<br>牛肉　みそ | にんにく　しいたけ<br>たまねぎ　にんじん<br>たけのこ　コーン<br>ブロッコリー | 麺　オリーブオイル<br>サラダ油　ごま油<br>砂糖　片栗粉 | 692<br>32.2<br>25.7 |
| 25 | 火 | 黒パン | ソフトチーズ<br>鶏肉とじゃがいもの<br>ケチャップあえ<br>野菜スープ | 牛乳　鶏肉<br>チーズ　ベーコン | しょうが　レモン<br>パセリ　たまねぎ<br>にんじん　キャベツ<br>もやし　こまつな | パン　黒砂糖<br>サラダ油　片栗粉<br>じゃがいも　砂糖 | 708<br>27.1<br>28.2 |
| 26 | 水 | 麦入りごはん | ハンバーグ<br>宮のタレがけ<br>チョレギ風サラダ<br>みそ汁<br>ミルクプリン | 牛乳　豚肉<br>鶏肉　生揚げ<br>わかめ　みそ | だいこん　キャベツ<br>にんじん　もみのり<br>ほうれんそう　ねぎ | こめ　むぎ | 702<br>30.9<br>17.8 |
| 27 | 木 | 麦入りごはん | いわしの竜田揚げ<br>ごまあえ<br>ひじきの炒り煮<br>レモンゼリー | 牛乳　鶏肉<br>いわし　ひじき<br>さつま揚げ<br>油揚げ | しょうが　にんじん<br>えだまめ　キャベツ<br>ほうれんそう | こめ　むぎ　砂糖<br>片栗粉　サラダ油<br>こんにゃく　ごま | 717<br>26.4<br>22.5 |
| 28 | 金 | わかめごはん | オムレツ<br>ほうれん草の<br>のりいっぱいサラダ<br>豊郷ごろごろ野菜汁 | 牛乳　豚肉<br>鶏卵　みそ<br>バター　わかめ | にんじん　キャベツ<br>ほうれんそう　なす<br>もやし　もみのり<br>コーン　ねぎ | こめ　むぎ<br>サラダ油　ごま油<br>じゃがいも | 620<br>21.6<br>18.6 |

## 給食目標

**食後はゆっくり過ごそう！**

## 今月のおしらせ

３日（月）　節分メニュー

１０日（月）　栃木県郷土料理メニュー

２月９日（日）が初午の日なので「しもつかれ」を提供します。

１４日（金）　バレンタインメニュー

## 今月の地産地消

お米・だいこん・はくさい・ねぎ

【牛乳は毎日提供します。また都合により献立を変更することがあります。】

★小学校中学年１人１回当たりの学校給食摂取基準【エネルギー650kcal タンパク質26g 脂質18g】