

平成23年 2月 献立予定表 宇都宮市立豊郷南小学校

| 日 | 曜 | 献立名 | 主な使用食品 | | | エネルギー 値 |
|----|---|--|---------------------------------|--|---|-------------|
| | | | 血や肉になる | 熱や力になる | 体の調子を整える | |
| 1 | 火 | あげパン 牛乳 ハンバーグ はくさいスープ デコボン | 牛乳 きなこ ハンバーグ 豚肉 | パン 砂糖 油 春雨 ごま油 | 小松菜 しいたけ たけのこ 白菜 人参 デコボン | 667 27.0 |
| 2 | 水 | ごはん 牛乳 豚肉とじゃがいもの煮つけ 春雨サラダ アーモンドカル | 牛乳 豚肉 | 米 麦 じゃが芋 油 砂糖 春雨 ごま しらたき | 人参 玉ねぎ いら キャベツ | 650 20.8 |
| 3 | 木 | コッペパン 牛乳 いわしフライ ゆで野菜 野菜スープ 福豆 | 牛乳 いわし 鶏卵 ベーコン 大豆 | パン 薄力粉 油 パン粉 コーン | キャベツ 小松菜 人参 玉ねぎ もやし | 693 32.2 |
| 4 | 金 | ごはん ふりかけ 牛乳 さわらのみそ焼き おひたし 田舎汁 | 牛乳 さわら みそ 鶏肉 豆腐 かつお節 | 米 麦 油 ごま こんにゃく じゃがいも | キャベツ もやし 人参 かんぴょう ごぼう 小松菜 | 657 31.0 |
| 7 | 月 | ごはん 牛乳 白身魚の揚げ煮 味噌汁 | 牛乳 メルルーサ かつお節 みそ | 米 麦 でん粉 じゃが芋 油 砂糖 | 玉ねぎ しいたけ 人参 ピーマン かんぴょう いら にんにく | 652 23.6 |
| 8 | 火 | せきはん 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き しもつかれ アーモンドあえ | 牛乳 鶏肉 みそ 鮭 大豆 油揚げ | 赤飯 ごま 砂糖 アーモンド | ほうれん草 キャベツ 人参 大根 | 650 29.9 |
| 9 | 水 | ごはん 牛乳 焼き魚(ほっけ) 大根おろし 五目きんぴら オレンジ | 牛乳 ほっけ 豚肉 かつお節 さつま揚げ | 米 麦 油 こんにゃく 砂糖 | 大根 ごぼう 人参 オレンジ | 584 23.3 |
| 10 | 木 | はちみつパン 牛乳 コーンシチュー ゆで野菜 いやかん | 牛乳 豚肉 チーズ 脱脂粉乳 | パン はちみつ 油 じゃが芋 アーモンド 小麦粉 マーガリン コーン | 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 いやかん | 671 23.6 |
| 14 | 月 | ごはん 牛乳 コロッケ 味噌汁 ごぼうサラダ | 牛乳 かつお節 みそ | 米 麦 コロッケ 油 コーン | ごぼう 人参 もやし かんぴょう 玉ねぎ いら | 695 17.7 |
| 15 | 火 | スパゲティ 牛乳 ミートソース 海草サラダ メープルドック | 牛乳 豚肉 牛肉 チーズ 海草 メープルドック | スパゲティ 油 小麦粉 コーン マーガリン | 人参 玉ねぎ にんにく しょうが トマト キャベツ | 692 29.0 |
| 16 | 水 | ごはん 牛乳 さばの朝鮮焼き キムチあえ トックスープ | 牛乳 さば 鶏肉 鶏卵 | 米 麦 砂糖 油 ごま油 トック | もやし いら 人参 にんにく しいたけ チンゲン菜 ねぎ | 643 29.5 |
| 17 | 木 | コッペパン 牛乳 いかのチリソース ゆで野菜 大根スープ | 牛乳 鶏肉 いか | パン じゃが芋 でん粉 油 コーン ごま油 砂糖 | 人参 ねぎ にんにく しょうが ブロッコリー 大根 玉ねぎ セロリ | 606 28.3 |
| 18 | 金 | ごはん 牛乳 ポークカレー ゆで野菜 グレープフルーツ | 牛乳 豚肉 チーズ | 米 麦 油 じゃが芋 コーン アーモンド | 玉ねぎ 人参 にんにく ほうれん草 キャベツ グレープフルーツ | 663 19.8 |
| 21 | 月 | ごはん 牛乳 酢豚 チンゲン菜と豆腐のスープ | 牛乳 豚肉 豆腐 わかめ ミートボール | 米 麦 でん粉 油 砂糖 | 玉ねぎ 人参 しいたけ たけのこ ピーマン チンゲン菜 しょうが | 650 25.6 |
| 22 | 火 | コッペパン 牛乳 鮭のホイイル焼き カレースープ | 牛乳 鮭 ベーコン | パン マーガリン マカロニ 油 じゃが芋 | 玉ねぎ マッシュルーム 人参 パセリ | 651 28.9 |
| 23 | 水 | ごはん 牛乳 手巻き寿司(納豆・チーズ・卵) 豚汁 | 牛乳 納豆 卵焼き チーズ のり 豚肉 豆腐 みそ | 米 麦 里芋 こんにゃく 油 | 人参 大根 ごぼう 小松菜 | 657 28.0 |
| 24 | 木 | アップルパン 牛乳 マカロニグラタン キャベツのスープ | 牛乳 鶏肉 えび チーズ ベーコン 脱脂粉乳 | パン マカロニ 小麦粉 パン粉 マーガリン 油 | 玉ねぎ 人参 キャベツ マッシュルーム りんご | 682 26.1 |
| 25 | 金 | ごはん 牛乳 セルフビビンバ丼 春雨中華スープ ほんかん | 牛乳 豚肉 ハム 鶏卵 | 米 麦 砂糖 ごま油 ごま はるさめ | 人参 ほうれん草 もやし たけのこ 小松菜 にんにく ほんかん | 652 25.7 |
| 28 | 月 | ごはん 牛乳 いかの天ぷら 大根おろし チャーシャン豆腐 | 牛乳 豚肉 生揚げ みそ いか 鶏卵 | 米 麦 油 砂糖 でん粉 小麦粉 | 玉ねぎ もやし 人参 チンゲン菜 大根 しいたけ しょうが | 680 29.1 |

都合により、献立を変更することがあります。

今月の目標

環境を整えて食べよう



おしらせ

3日(木) 節分メニューです。

8日(火) 初午(はつうま) 献立です。

栃木県の郷土料理『しもつかれ』が出ます。

☆ 今月の地産地消

里芋・小松菜・ねぎ

大根(1週目)・ほうれん草(20日～)の予定です。

毎月地元農家の小堀さんが新鮮な野菜を納めてくださいます。