



2月給食予定献立表

宇都宮市立五代小学校

日付	こ ん だ て め い *材料・その他の都合により、献立が変更になる場合があります。	加リー (kcal) たんぱく質 (g) しじつ (g)	お も な ざ い り ょ う		
			血やにくになる(あか)   	体の調子をととのえる(みどり)    	力や熱のもとになる(きいろ)   
1(木)	【せつぶんこんだて】 むぎいりごはん ギョウザにゅう いわしのかばやき はくさいのしおこんぶあえ みそけんちんじる	696 25.5 23.1	ぎょうにゅう いわし こんぶ とうふ みそ かつおぶし	しょうが はくさい にんじん だいこん ごぼう こまつな	こめ むぎ でんぶん サラダあぶら さとう ごま ごまあぶら こんにゃく さといも
2(金)	むぎいりごはん ギョウザにゅう ポークカレー ゆでやさい(あおじそドレッシング) いちご	660 19.9 17.9	ぎょうにゅう ぶたにく たまねぎ ほうれんそう キャベツ とうもろこし いちご	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ とうもろこし いちご	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも カレールウ アーモンド ドレッシング
5(月)	むぎいりごはん ギョウザにゅう メンチカツ ポイルキャベツ(ソース) チンゲンさいととうふのかきたまスープ	634 21.5 19.5	ぎょうにゅう ぶたにく とりにく だいず とうふ わかめ たまご	たまねぎ キャベツ チンゲンさい しいたけ にんじん	こめ むぎ パンこ でんぶん さとう サラダあぶら
6(火)	むぎいりごはん ギョウザにゅう とりにくのごまみそやき こまつなとはくさいのおひたし ぶたにくときりほしだいこんのいたためもの	587 27.2 13.7	ぎょうにゅう とりにく みそ ぶたにく	こまつな はくさい もやし にんじん にんにく きりほしだいこん さやいんげん	こめ むぎ さとう ごま サラダあぶら
7(水)	コッペパン いちごジャム ギョウザにゅう マカロニのクリームに キャベツのスープ みかん	668 26.2 22.1	ぎょうにゅう とりにく えび だっしふんにゅう ベーコン	いちご たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム キャベツ みかん	パン さとう マカロニ こむぎこ バター サラダあぶら
8(木)	むぎいりごはん ギョウザにゅう あげざかなとやさいのわふうあえ かんぴょうとにらのみそしる さけふりかけ	671 26.5 17.8	ぎょうにゅう たら かつおぶし みそ さけ	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 でんぶん サラダあぶら じゃがいも さとう ごま
9(金)	【うつのみやトマトこんだて】 むぎいりごはん セルフとりそぼろ ぎょうにゅう トマトたまごちゅうかスープ	669 31.2 21.2	ぎょうにゅう とりにく たまご	たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース チンゲンさい しょうが トマト とうもろこし ねぎ	こめ むぎ さとう ごまあぶら トマト でんぶん
13(火)	【はつうまこんだて】 たきおこわ(せきはん ごましお) ギョウザにゅう とりにくのからあげ いそべあえ しもつかれ	661 31.2 19.0	ぎょうにゅう とりにく のり さけ だいず あぶらあげ	しょうが にんにく たまねぎ ほうれんそう キャベツ だいこん にんじん	こめ もちごめ ささげ ごま でんぶん サラダあぶら
14(水)	こめこパン チョコクリーム ギョウザにゅう しろみさかなのオイルやき カレースープ ゆでやさい(てづくりちゅうかドレッシング)	717 28.5 30.9	ぎょうにゅう たら ベーコン	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし フロッコリー にんじん パセリ	パン ココア さとう バター ごまあぶら マカロニ じゃがいも サラダあぶら
15(木)	むぎいりごはん ギョウザにゅう チャーシュー豆腐 えびしゅうまい パンサンスウ	696 25.6 22.2	ぎょうにゅう ぶたにく なまあげ みそ えび たら ほたて	たまねぎ もやし にんじん チンゲンさい しいたけ しょうが キャベツ	こめ むぎ サラダあぶら さとう パンこ こむぎこ はるさめ ごまあぶら
16(金)	ハヤシライス(むぎいりごはん) ギョウザにゅう ゆでやさい(てづくりフレンチドレッシング) ヨーグルト	721 23.2 22.9	ぎょうにゅう ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ほうれんそう もやし キャベツ とうもろこし	こめ むぎ サラダあぶら バター こむぎこ ハヤシルウ さとう
19(月)	むぎいりごはん ギョウザにゅう セルフぶたどん ごもくあつやきたまご ほうれんそうとはくさいのおひたし	661 26.2 20.9	ぎょうにゅう ぶたにく たまご かつおぶし とりにく もずく	たまねぎ ねぎ にんじん グリーンピース たけのこ しいたけ ほうれんそう はくさい もやし	こめ むぎ しらたき サラダあぶら さとう でんぶん
20(火)	むぎいりごはん ギョウザにゅう 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	625 25.0 21.1	ぎょうにゅう ぶたにく なまあげ ハム のり	しょうが グリーンアスパラガス ねぎ にんにく にんじん こまつな しいたけ たけのこ はくさい	こめ むぎ でんぶん サラダあぶら ごまあぶら さとう はるさめ
21(水)	コッペパン ブルーベリージャム ギョウザにゅう スパゲティナポリタン ゆでやさい(ごまドレッシング) とうにゅうプリンタルト	726 21.6 25.5	ぎょうにゅう ぶたにく チーズ わかめ とうにゅう	ブルーベリー たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト とうもろこし キャベツ	パン さとう スパゲティ サラダあぶら ドレッシング こめこ でんぶん
22(木)	むぎいりごはん ギョウザにゅう あじのなんばんづけ にらたまじる ほうれんそうとキャベツのごまあえ	659 28.3 21.2	ぎょうにゅう あじ たまご かつおぶし	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ にら	こめ むぎ でんぶん サラダあぶら さとう ごま
26(月)	むぎいりごはん ギョウザにゅう チキンカツ ポイルキャベツ(ソース) だいこんいりやさいスープ ミニフィッシュ	641 28.9 16.5	ぎょうにゅう とりにく ベーコン かたくちいわし	キャベツ たまねぎ にんじん もやし だいこん セロリー	こめ むぎ こむぎこ パンこ サラダあぶら さとう
27(火)	ビビンバどん(むぎいりごはん) ギョウザにゅう やさいとたまごのちゅうかふうスープ おこめのパバロアみかんソース	700 26.4 25.1	ぎょうにゅう ぶたにく とうふ たまご わかめ とうにゅう	にんにく にんじん ほうれんそう だいずもやし たけのこ きくらげ みかん	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま でんぶん こめこ
28(水)	ココアあげパン ギョウザにゅう やさいとウインナーのスープに いらずサラダ	667 22.2 25.5	ぎょうにゅう ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ きゅうり パプリカ とうもろこし	パン ココア サラダあぶら さとう じゃがいも
29(木)	むぎいりごはん ギョウザにゅう さけのマヨネーズふうみやき さっぱりあえ とんじる	692 33.4 21.9	ぎょうにゅう さけ のり ぶたにく みそ とうふ かつおぶし	たまねぎ とうもろこし パセリ こまつな キャベツ にんじん だいこん ごぼう ほうれんそう ねぎ	こめ むぎ マヨネースタイプドレッシング パンこ さといも こんにゃく サラダあぶら

2がつのきゅうしょくもくひょう

しょくじをするよいふんいきをつくりましょう

●「食育応援事業」として、2日(金)にJAうつのみやからいちごを提供していただきます。品種は、「とちおとめ」または「とちあいか」です。

●今月のほうれんそうは、茂原町の「鈴甲農園」さんに納めていただきます。



★学校給食摂取基準★

【小学校中学年一人一食あたり】

・エネルギー: 650Kcal ・たんぱく質: 21~33g ・脂質: 14~21g ・食塩 2.0g以下

【五代小平均(中学年)】

・エネルギー: 671Kcal ・たんぱく質: 26.2g ・脂質: 21.4g ・塩分 2.0g

★ 1日(木) 節分献立 ★

今年の節分は3日です。給食では、「いわしのかばやき」を提供します。

★ 12日(火) 初午(はつうま)献立 ★

今年は12日(月)が「初午」です。栃木県では、初午の日に赤飯としもつかれを食べる習慣があります。給食のしもつかれは、食べやすいように工夫して作っています。

本校では、宇都宮市が実施する「令和5年度学校給食等支援事業」を活用し、学校給食の栄養バランスや量を確保しています。