



2月給食予定献立表

給食回数 18回
 ・米飯 14回
 ・県産小麦パン 3回 ・米粉パン 1回

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。	加り- (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) 	カや熱のもとになる(きいろ)
1(月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ポークカレー ゆでやさい(ナムルドレッシング) いちご	674 20.0 19.3	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんにく にんにく しょうが グリンピース キャベツ ほうれんそう 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 ドレッシング
2(火)	【せつぶんこんだて】 いわしのピリからどん(むぎいりごはん) ぎゅうにゅう けんちんじる ふくまめ	665 27.2 21.2	ぎゅうにゅう いわし とうふ かつおぶし だいず	しょうが きゅうり だいこん にんにく ごぼう こまつな	こめ むぎ でんぷん サラダあぶら さとう こんにゃく さといも
3(水)	【はつうまこんだて】 たきおこわ(せきはん) ぎゅうにゅう ぶたにくのみそづけやき きゅうりとわかめのごまあえ しもつかれ ごましお	698 30.0 23.9	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ さけ だいず あぶらあげ	しょうが もやし きゅうり だいこん にんにく	こめ もちこめ ささげ ごま さとう
4(木)	コッパパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう スパゲティナポリタン ゆでやさい(ごましょうゆドレッシング) ヨーグルト	651 23.6 18.6	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト	ブルーベリー たまねぎ にんにく マッシュルーム ピーマン キャベツ ブロッコリー	パン さとう スパゲティ サラダあぶら ドレッシング
5(金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう なまあげとぶたにくのトウパンジャンいため はくさいスープ かんこくのり	630 25.2 20.2	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ベーコン のり	しょうが さやいんげん ねぎ にんにく にんにく たまねぎ こまつな しいたけ たけのこ はくさい	こめ むぎ でんぷん サラダあぶら ごまあぶら さとう はるさめ
8(月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのごまみそやき こまつなのおひたし ひじきとだいずのいために	690 28.7 24.4	ぎゅうにゅう とりにく みそ ひじき だいず さつまあげ ぶたにく あぶらあげ	こまつな キャベツ にんにく もやし	こめ むぎ さとう ごま こんにゃく サラダあぶら
9(火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう スタミナいため ワントンスープ	630 26.5 20.0	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんにく たまねぎ しょうが にんにく ピーマン キャベツ もやし ねぎ	こめ むぎ サラダあぶら さとう ワントン ごまあぶら
10(水)	こめこパン いちごジャム ぎゅうにゅう さけのオイルやき カレースープ ゆでやさい(てづくりしょうゆドレッシング)	648 31.2 23.3	ぎゅうにゅう さけ わかめ ぶたにく	いちご マッシュルーム たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし パセリ	こめこパン さとう バター サラダあぶら じゃがいも カレールウ
12(金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう 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	650 23.2 20.9	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいずこ 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 にんにく	こめ むぎ パンこ でんぷん さとう サラダあぶら
15(月)	ジャンバラヤ(むぎいりごはん) ぎゅうにゅう ジャークチキン ポテトのスープ	623 27.7 20.6	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく ベーコン	にんにく セロリー たまねぎ トマト ピーマン にんにく とうもろこし パセリ	こめ むぎ サラダあぶら オリーブオイル じゃがいも
16(火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう 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	663 24.9 18.6	ぎゅうにゅう メルルーサ かつおぶし みそ さけ のり	にんにく たまねぎ しいたけ ピーマン にんにく かんぴょう にら	こめ むぎ でんぷん サラダあぶら じゃがいも さとう
17(水)	しょくパン はちみつ ぎゅうにゅう マカロニのクリームに キャベツのスープ	661 26.3 22.2	ぎゅうにゅう とりにく えび だっしふんにゅう ベーコン	たまねぎ にんにく グリンピース マッシュルーム キャベツ	パン はちみつ マカロニ こむぎこ バター サラダあぶら
18(木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう チキンカツ ポイルキャベツ ソース かぶいりやさいスープ ミニフィッシュ	692 25.3 23.8	ぎゅうにゅう とりにく たまご かたくちいわし ベーコン	キャベツ たまねぎ にんにく もやし かぶ かぶのは セロリー	こめ むぎ こむぎこ パンこ サラダあぶら
19(金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス ゆでやさい(てづくりフレンチドレッシング) みかんゼリー	686 21.1 20.6	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんにく マッシュルーム トマト パセリ ほうれんそう キャベツ もやし とうもろこし みかん	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
22(月)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのみそいため たまごとわかめスープ ぎゅうにゅうプリン	619 25.5 16.8	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ カキ わかめ たまご れんにゅう	しょうが にんにく キャベツ ねぎ にんにく しいたけ ピーマン たまねぎ	こめ サラダあぶら さとう でんぷん
24(水)	あげパン ぎゅうにゅう やさいとウィンナーのスープに ゆでやさい(てづくりちゅうかごまドレッシング)	648 22.2 26.2	ぎゅうにゅう ウィンナー わかめ	キャベツ たまねぎ にんにく パセリ	パン サラダあぶら ココア さとう じゃがいも ごま ごまあぶら
25(木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう すきやきふうにあつやきたまご ほうれんそうとキャベツのおひたし	686 28.9 24.7	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ たまご かつおぶし	ねぎ はくさい しいたけ ほうれんそう キャベツ にんにく	こめ むぎ サラダあぶら しらたき さとう ごま
26(金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あじのこうしんやき ほうれんそうのごますあえ さといものちゅうかに	656 26.4 18.6	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく	にんにく にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら さといも こんにゃく こんにゃく サラダあぶら はるさめ

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

★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:659Kcal ・たんぱく質:25.7g(16%) ・脂質:21.3g(29%) ・塩分 2.2g

●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。

●1日のいちごは、「食育応援事業」としてJAうつのみやから贈呈していただくものです。

●25日の牛肉は、地産地消元気アップ推進事業として栃木県から無償で提供していただきます。



★ 2日 節分献立 ★

今年の節分は2日です。給食では、いわしのピリ辛井と、福豆を提供します。

★ 3日 初午(はつうま)献立 ★

今年は3日(水)が立春、そして「初午」の日です。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います。