



2月給食予定献立表



宇都宮市立東小学校

ひたち	主食	おやし	こんなで	まやにくになる(例)	体の調子をととのえる(例)	力や筋のとどになる(例)	おつり	おんせん	おんせん	おんせん
2 (月)	ごはん 牛乳	牛乳	初午献立 えだまめとこんぶの炊きごはん とり肉の香味焼き アーモンドあえ しもつかれ	牛乳 ツナ さけ 油あげ	とり肉 こんぶ だいす だいこん	えだまめ にんにく キバツ だいこん	しょうが ほうれん草 にんじん	こめ アーモンド	むぎ さとう	635 29.4 18.7 2.3 ほ
3 (火)	ごはん 牛乳	牛乳	節分献立 いわしのおかか煮 はくさいの塩こんぶあえ みそけんちん汁 福豆	牛乳 こんぶ かいつぶし とうふ	いわし みそ だいこん こまつな	はくさい にんじん ごぼう さといも	ごま油 にんにくやく	こめ ごま油	むぎ にんじん	661 27.1 21.6 2.1 ほ
4 (水)	パン 牛乳	牛乳	スパゲティ カレーミートソース プロッコリーとカリフラワーのサラダ ミニフィッシュ	牛乳 ぶた肉	チーズ いわし	にんじん マッシュルーム ブロッコリー コーン	たまねぎ えだまめ カリフラワー	バスタ さとう	サラダ油	647 27.1 24.5 2.3
5 (木)	食パン 牛乳	牛乳	イタリアオリンピック応援献立 ピザートースト イタリアンスープ パンコソタ みかん	牛乳 とじ肉 ペーパン 豆乳	サラミ チーズ 卵	たまねぎ マッシュルーム コーン みかん	ビーマン にんじん ほうれん草	パン	さとう	688 29.3 27.1 2.8 ほ
6 (金)	ごはん 牛乳	牛乳	セルフぶた丼 あつやき卵 おひたし	牛乳 ぶた肉	卵	たまねぎ えだまめ はくさい	にんじん ほうれん草 もやし	こめ しらたき	むぎ サラダ油	703 24.7 26.9 2.2 ほ
9 (月)	ごはん 牛乳	牛乳	さばのねぎ塩しお焼き さといもの中華煮 ごま酢あえ	牛乳 ぶた肉	さば	ねぎ しょうが ほうれん草	にんじん にんにく はくさい	こめ さとう	むぎ ごま油 しらたき	630 26.2 17.6 1.9 ほ
10 (火)	米粉パン 牛乳	牛乳	きなこ揚げパン ミニストローネースープ ゆで野菜 リクエスト給食	牛乳 ペーパン	きなこ だいす	たまねぎ トマト キヤバツ コーン	にんじん ほうれん草 もやし	こめこパン トマト マカロニ	さとう サラダ油 じゃがいも	704 25.1 25.6 2.4
12 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	好き嫌い克服メニュー(豆) チャーシュン豆腐 シューマイ パンサンスウ	牛乳 なまあげ	ぶた肉 みそ	たまねぎ にんじん チングン菜 いたけ キヤバツ	もやし にんじん チングン菜 しょうが ほうれん草	こめ サラダ油 でん粉	むぎ さとう はるさめ	668 25.0 20 2.0 ほ
13 (金)	ごはん 牛乳	牛乳	ハヤシライス ゆで野菜 チーズドッグ	牛乳 ぶた肉	チーズ 卵	たまねぎ マッシュルーム キヤバツ	にんじん トマト ブロッコリー	パン サラダ油 こむぎ粉	むぎ バター	773 24.8 25.5 2.5 ほ
16 (月)	コッペパン 牛乳	牛乳	バレンタイン献立 とちあいかジャム マカロニのクリーム煮 キャベツのスープ ガトーショコラ	牛乳 えび 豆乳	とり肉 ペーパン	たまねぎ えだまめ キヤバツ	にんじん マッシュルーム にんじん	パン マカロニ バター さとう	ジャム こむぎ粉 サラダ油 こめ粉	727 27.4 25.3 2.5 ほ
17 (火)	ごはん 牛乳	牛乳	モロのからあげ かいそうサラダ なめこのみそ汁 リクエスト給食	牛乳 わかめ かつおぶし	モロ とうふ みそ	しようが にんじん コーン なめこ	キヤバツ にんじん にんじん ねぎ	こめ でん粉	むぎ サラダ油	638 28.5 18.1 2.9
18 (水)	ごはん 牛乳	牛乳	チンジャオロース 中華コーンスープ 県産ヨーグルト リクエスト給食	牛乳 ヨーグルト ハム	ぶた肉 卵	チングン菜 ビーマン たけのこ たまねぎ	にんにく 赤ビーマン いたけ コーン	こめ でん粉	むぎ サラダ油	705 28.4 20.8 1.8
19 (木)	ごはん 牛乳	牛乳	宮っ子ランチ あじの南蛮漬け ごまあえ にら卵汁 リクエスト給食	牛乳 かつおぶし	あじ 卵	たまねぎ ほうれん草 にら	にんじん キャベツ	こめ サラダ油	むぎ さとう	635 28.9 18.4 2.6 ほ
20 (金)	ごはん 牛乳	牛乳	ぎょうざ風あんかけ丼 わんたんスープ 小魚せんべい	牛乳 いわし	ぶた肉 あおさ	キヤバツ えのきだけ にんにく もやし	にら ねぎ にんじん こまつな	こめ サラダ油 でん粉	むぎ ごま油 ワントン	651 23.4 21.4 2.2
24 (火)	米粉パン 牛乳	牛乳	ピスキューイパン チキンボトフ はるさめサラダ かりがりくらん リクエスト給食	牛乳 とり肉	卵	にんじん キヤバツ にら	たまねぎ いんげん	こめこパン さとう	バター ジャム こむぎ粉 アーモンド じゃがいも	635 23.9 25.2 2.0
25 (水)	ごはん 牛乳	牛乳	メンチカツ ボイルキャベツ チングン菜と豆腐のかき玉スープ	牛乳 とうふ わかめ	ぶた肉 卵	キヤバツ えのきだけ チングン菜	たまねぎ にんじん	こめ サラダ油 さとう	むぎ こむぎ粉	733 24.3 26.5 2.2 ほ
26 (木)	五穀ごはん 牛乳	牛乳	給食のめあて献立 五穀ごはん さわらの宮島みそ漬け いそべあえ 五目きんぴら	牛乳 ぶた肉 のり	さわら みそ さつまあげ	ほうれん草 ごぼう だいこん	キヤバツ にんじん	こめ サラダ油	こんにゃく さとう	636 26.7 17.8 1.8 ほ
27 (金)	ごはん 牛乳	牛乳	ポークカレー ゆで野菜 りんご リクエスト給食	牛乳 ぶた肉	チーズ	たまねぎ えだまめ ほうれん草 もやし	にんじん コーン キヤバツ りんご	こめ じやがいも ごま油 サラダ油	むぎ ごま油	705 22.5 21.5 2.6 ほ

都合により献立が変更になることがあります。

太字は地域農園または宇都宮産・栃木県産を使用しています。

「リクエスト給食」では、6年生のみなさんから
選ばれた人気のメニューが登場します。東小学校の
思い出の味を、みんなで一緒に楽しめましょう！



月別平均(円)	1月(円)	2月(円)	3月(円)	4月(円)
今月の平均摂取	676	26.2	22.3	2.2
小学生中学年一人一回あたりの 学校給食摂取基準値	650	21.1～ 32.5	14.4～ 21.6	2

都合により献立が変更になることがあります。
太字は地域農園または宇都宮産・栃木県産を使用しています。