



2月給食予定献立表



宇都宮市立東小学校

ひしち	主食	おとも	こんだて	血やぐに なる (赤)	体の調子をととのえる (緑)	力や骨のもとになる (黄色)	おつりょう	たんぱくしつ	しぼう	えんぶん	むくきく			
2 (月)			初午献立	牛乳	とり肉	えだまめ	しょうが	ごめ	むぎ	635	29.4	18.7	2.3	
			えだまめとこんぶの炊きこみごはん とり肉の香味焼き アーモンドあえ しもつかれ	ツナ こんぶ さけ 油あげ	にんにく ほうれん草 キャベツ だいこん	しょうが にんじん だいこん	ごめ むぎ アーモンド さとう							
3 (火)			節分献立	牛乳	いわし	はくさい	にんじん	ごめ	むぎ	661	27.1	21.6	2.1	
			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	こんぶ みそ かつおぶし だいず とうふ	だいこん ごぼう さといも ごまつな	ごま油 こんにやく								
4 (水)			スパゲティ カレーミートソース ブ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	チーズ	にんじん	たまねぎ	パスタ	サラダ油	647	27.1	24.5	2.3	
			ぶた肉	いわし	マッシュルーム えだまめ ブロッコリー コーン	えだまめ カリフラワー	さとう							
5 (木)			イタリアオリンピック応援献立	牛乳	サラミ	たまねぎ	ピーマン	パン	さとう	688	29.3	27.1	2.8	
			ピザトースト イタリアンスープ パンナコッタ みかん	とり肉 チーズ ベーコン 卵 豆乳	マッシュルーム にんじん コーン ほうれん草 みかん	にんじん ほうれん草								
6 (金)			セルフぶた丼 あつやき卵 おひたし	牛乳	卵	たまねぎ	にんじん	ごめ	むぎ	703	24.7	26.9	2.2	
				ぶた肉	えだまめ ほうれん草 はくさい	しらたき サラダ油 さとう								
9 (月)			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	さば	ねぎ	にんじん	ごめ	むぎ	630	26.2	17.6	1.9	
				ぶた肉	しょうが ほうれん草 はくさい	こんにやく ごま油 しらたき すりごま								
10 (火)			きなこ揚げパン ミネストローネスープ ゆで野菜	牛乳	きなこ ベーコン だいず	たまねぎ トマト キャベツ コーン	にんじん ほうれん草 もやし	ごめごパン	さとう	704	25.1	25.6	2.4	
					ほうれん草 もやし	じゃがいも マカロニ								
12 (木)			好き嫌い克服メニュー (豆)	牛乳	ぶた肉	たまねぎ	もやし	ごめ	むぎ	668	25.0	20	2.0	
			チャーシュー豆腐 シューマイ パンサンスウ	なまあげ みそ	にんじん チンゲン菜 しいたけ しょうが キャベツ	サラダ油 さとう でん粉 はるさめ ごま油								
13 (金)			ハヤシライス ゆで野菜 チーズドッグ	牛乳	チーズ 卵	たまねぎ	にんじん	ごめ	むぎ	773	24.8	25.5	2.5	
				ぶた肉	マッシュルーム トマト キャベツ ブロッコリー	サラダ油 バター こむぎ粉 さとう								
16 (月)			バレンタイン献立	牛乳	とり肉	たまねぎ	にんじん	パン	ジャム	727	27.4	25.3	2.5	
			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	えび ベーコン 豆乳	えだまめ キャベツ にんじん	マッシュルーム マカロニ こむぎ粉 バター サラダ油 さとう こめ粉								
17 (火)			モロのからあげ かいそうサラダ なめこのみそ汁	牛乳	モロ わかめ かつおぶし	しょうが にんじん なめこ	キャベツ コーン ねぎ	ごめ	むぎ	638	28.5	18.1	2.9	
				とうふ みそ	えのきたけ にんじん もやし ごまつな	でん粉 サラダ油								
18 (水)			チンジャオロース 中華コーンスープ 県産ヨーグルト	牛乳	ぶた肉 卵	チンゲン菜 ピーマン たまけのこ たまねぎ	にんにく 赤ピーマン しいたけ コーン	ごめ	むぎ	705	28.4	20.8	1.8	
				ヨーグルト ハム	キャベツ コーン	でん粉 サラダ油								
19 (木)			宮っ子ランチ	牛乳	あじ	たまねぎ	にんじん	ごめ	むぎ	635	28.9	18.4	2.6	
			あじの南蛮漬け ごまあえ にら卵汁	かつおぶし 卵	ほうれん草 キャベツ にら	サラダ油 さとう ごま								
20 (金)			きょうざ風あんかけ丼 わんたんスープ 小魚せんべい	牛乳	ぶた肉 いわし	キャベツ えのきたけ にんにく もやし ごまつな	にら ねぎ にんじん ごまつな	ごめ	むぎ	651	23.4	21.4	2.2	
				あおさ	キャベツ えのきたけ にんにく にんじん もやし ごまつな	ごま油 でん粉 サラダ油 ワンタン さとう								
24 (火)			ビスキュイパン チキンポトフ はるさめサラダ がりがりくん	牛乳	卵	にんじん	たまねぎ	ごめごパン	バター	635	23.9	25.2	2.0	
				とり肉	キャベツ いんげん にら	さとう ジャム こむぎ粉 アーモンド じゃがいも はるさめ								
25 (水)			メンチカツ ポイルキャベツ チンゲン菜と豆腐のかき玉スープ	牛乳	とり肉 とうふ わかめ	キャベツ えのきたけ にんじん チンゲン菜	たまねぎ にんじん	ごめ	むぎ	733	24.3	26.5	2.2	
				ぶた肉 卵	キャベツ えのきたけ にんじん	サラダ油 こむぎ粉 さとう								
26 (木)			給食のめあて献立	牛乳	さわら	ほうれん草	キャベツ	ごめ	こんにやく	636	26.7	17.8	1.8	
			五穀ごはん さわらの宮島も漬 いそべあえ 五目きんぴら	みそ さつまあげ のり	ごぼう にんじん だいこん	サラダ油 さとう								
27 (金)			ポークカレー ゆで野菜 りんご	牛乳	チーズ	たまねぎ	にんじん	ごめ	むぎ	705	22.5	21.5	2.6	
			ぶた肉	キャベツ ほうれん草 もやし りんご	コーン キャベツ りんご	じゃがいも ごま ごま油 サラダ油								

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みましょう！

	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)	しぼう (g)	えんぶん (g)
今月の平均摂取値	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。