



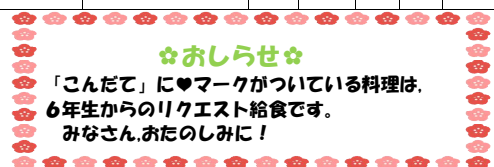
2月給食予定献立表



宇都宮市立東小学校

ひにち	いしよ	おとも	こんだて	血やにくになる(赤)	体の調子をとる(緑)	力や曲るものになる(黄色)	おつりよう	たんぱくし	しぼう	えんぶん	低く低くラング			
1 (木)			好き嫌い克服メニュー(豆)	牛乳	ぶた肉	たまねぎ	もやし	こめ	むぎ	674	25.2	20.5	2.1	
			チャーシュー豆腐 ポークシューマイ パンサンスウ	なまあげ みそ	にんじん しいたけ キャベツ	チンゲン菜 しょうが	サラダ油 さとう でん粉 ごま油 はるさめ							
2 (金)			節分献立	牛乳	いわし	しょうが	うめ	こめ	むぎ	727	28.9	24.2	2.8	
			いわしの梅しど揚げ 白菜の塩昆布和え みそけんちん汁 節分デザート(豆乳プリン)	こんぶ とうふ みそ だいず	しそ かかつおぶし だいこん ごぼう	はくさい にんじん こまつな	でん粉 さとう ごま油 こんにやく							
5 (月)			2月の給食のめあて献立	牛乳	ぶた肉	レモン	パセリ	こめ	むぎ	634	29.6	16.4	2.6	
			モロのみそマヨネーズ焼き 磯辺和え♡ 五目さんびら	のり モロ みそ	ほうれん草 ごぼう だいこん	キャベツ にんじん	マヨネーズ こんにやく サラダ油 さとう							
6 (火)			セルフホットドック♡ ポイルキャベツ コーンクリームスープ♡ レモンセリ	牛乳	ソーセージ ベーコン	玉ねぎ コーン パセリ	レモン	パン	さとう	665	23.8	29.3	2.8	
							はくりき粉 バター 生クリーム ゼラチン							
7 (水)			セルフ豚丼 五目厚焼き卵 おひたし	牛乳	ぶた肉	たまねぎ	ねぎ	こめ	むぎ	641	25.4	19	1.9	
				にわとり卵	にんじん ほうれん草 もやし	えだまめ はくさい	さとう サラダ油 こむぎ粉							
8 (木)			かれいの照焼き 里芋の中華煮 ごま酢あえ	牛乳	かれい ぶた肉	しょうが にんにく キャベツ	ほうれん草	こめ	むぎ	661	28.3	19.6	1.6	
					ほうれん草 キャベツ	しょうが にんにく ほうれん草	こんにやく サラダ油 さとう ごま油 しらたき							
9 (金)			ポークカレー♡ アーモンドサラダ 県産ヨーグルト	牛乳	ヨーグルト ぶた肉	たまねぎ えだまめ ほうれん草 コーン	にんじん にんにく キャベツ	こめ	むぎ	711	22	19.2	2.6	
							サラダ油 じゃがいも アーモンド はちみつ							
13 (火)			初午献立	牛乳	ささげ あぶらあげ だいず	しょうが ほうれん草 にんじん	にんにく はくさい だいこん	こめ	さとう	658	30.7	19.6	2	
			鶏肉の香味焼き アーモンド和え しもつかれ	さけ とり肉			アーモンド ごま							
14 (水)			バレンタイン献立	牛乳	しろみざかな ぶた肉	たまねぎ キャベツ ごまつな ブロッコリー	にんじん いちご ねぎ マッシュルーム	パン	マヨネーズ	667	28	25.2	2.8	
			チョコパン 白身魚のマヨネーズ焼き♡ ズロッキークリーサラダ わんだんスープ♡ チョコクレープ	チーズ			パン粉 ワナン チョコレート							
15 (木)			セルフビビンバ丼 春雨担々スープ♡ セノビーセリ	牛乳	ぶた肉	にんにく ほうれん草 たけのこ	にんじん もやし	こめ	むぎ	697	25.2	23	2.2	
							さとう ごま油 はるさめ ごま ゼラチン							
16 (金)			トマト給食	牛乳	ぶた肉	たまねぎ パセリ キャベツ もやし	にんじん トマト ほうれん草 しめじ	こめ	むぎ	679	21.4	23.3	2.1	
			トマトハヤシライス ゆで野菜 おたのしみチーズ	チーズ			サラダ油 はくりき粉							
19 (月)			さばのみそ煮♡ 海藻サラダ♡ 産産汁♡	牛乳	ぶた肉 わかめ かつおぶし バター	キャベツ コーン ねぎ	にんじん もやし しょうが	こめ	むぎ	683	24.5	21.3	2.8	
							サラダ油 じゃがいも							
20 (火)			ビスキュイパン♡ ミネストローネスープ♡ フルーツポンチ♡	牛乳	にわとり卵 ベーコン	たまねぎ トマト パイ いちご	にんじん みかん りんご マカロニ	米粉パン	さとう	633	18.9	22.5	1.5	
							ジャム はくりき粉 アーモンド でん粉 ゼラチン							
21 (水)			チキンみそカツ ゆで野菜 大根入り野菜スープ	牛乳	とり肉 ベーコン	きゅうり にんじん もやし	だいこん キャベツ たまねぎ	こめ	むぎ	600	20.7	17.9	1.4	
							サラダ油							
22 (木)			生揚げと豚肉の豆板醤炒め はくさいスープ 韓国のり	牛乳	ぶた肉 なまあげ のり	しょうが ねぎ にんじん しいたけ	アスパラガス こまつな はくさい たけのこ	こめ	むぎ	600	23.7	20.1	1.8	
							でん粉 サラダ油 さとう はるさめ							
26 (月)			さんまみぞれ煮 豚肉とじゃがいもの煮つけ 味噌汁	牛乳	さんま ぶた肉 かつおぶし とうふ	にんじん えだまめ	たけのこ ほうれん草	こめ	むぎ	696	26.9	21.7	2.6	
							じゃがいも サラダ油 さとう しらたき							
27 (火)			きなこ揚げパン♡ 野菜とウインナーのスープ煮 ゆで野菜	牛乳	きなこ ウインナー	キャベツ にんじん	たまねぎ パセリ	パン	じゃがいも	663	22.4	25.9	2.8	
							サラダ油							
28 (水)			手巻き寿司♡ ごまあえ♡ 豚汁♡	牛乳	ツナ ぶた肉 みそ かにかま	うめ キャベツ にんじん だいこん ごぼう	ほうれん草 もやし はくさい	こめ	むぎ	675	29.2	20.6	3.6	
							さとう こんにやく サラダ油 マヨネーズ							
29 (木)			しょうゆラーメン♡ あげごようざ♡ ナムル 豆乳アイス♡	牛乳	なると とうにゅう ぶた肉	にんじん はくさい しなかく ねぎ ほうれん草	めん ごま サラダ油 ごま油 キャベツ	こめ	むぎ	693	26.5	27.9	2.6	

- 数値は児童8歳～11歳(中学年)の基準値で計算してあります。
小学生中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準
(エネルギー650kcal, たんぱく質24g, 脂質19.5g)
- 事情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。



☆おしらせ☆

「こんだて」に♡マークがついている料理は、
6年生からのリクエスト給食です。
みなさん、おたのしみに！