



# 2月給食予定献立表



宇都宮市立東小学校

ひしこ	ししこ	おしこ	こんだて	血やにくになる(赤)	体の調子をとる(緑)	力や熱のもとになる(黄色)	おつり	たんぱく	し	しぼり	たんぱく	たんぱく	たんぱく
			節分献立										
3 (月)	麦入りごはん	牛乳	いわしのおかか煮 白菜の塩こんぶあえ みそけんちん汁 福豆	牛乳 いわし こんぶ みそ だいず	はくさい ごぼう ごまつな	にんじん ごまつな	638	25.6	20.1	2.0			ほ
4 (火)	米粉パン	牛乳	きなこあげパン★ ゆで野菜 野菜とウインナーのスープ煮	牛乳 きなこ ウインナー わかめ	キャベツ にんじん もやし	たまねぎ パセリ はくさい	662	24.1	24.6	2.6			ほ
5 (水)	麦入りごはん	牛乳	イカと厚揚げのチリソース 華風サラダ 大根スープ	牛乳 生あげ いか とり肉	にんにく たまねぎ もやし だいこん	しょうが ほうれんそう にんじん	651	23.1	20.5	1.9			
6 (木)	たき込みごはん	牛乳	初午献立 えだ豆とこんぶのたき込みごはん とり肉の香味焼き ごまあえ しもつかれ	牛乳 シーチキン こんぶ さげ 大豆 油あげ	えだまめ にんにく もやし にんじん	しょうが キャベツ だいこん	602	26.8	17.0	1.9			ほ
7 (金)	麦入りごはん	牛乳	ハヤシライス ゆで野菜 冷凍みかん★	牛乳 ぶた肉 ぶり肉	たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ	にんじん トマト ほうれんそう もやし	638	20.8	17.5	1.8			ほ
10 (月)	麦入りごはん	牛乳	ごまつな給食 セルフぶた井 吉野汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 かつおぶし	たまねぎ えだまめ ごまつな	にんじん だいこん	622	23.7	17.4	2.2			
12 (水)	パン	牛乳	ピザトースト★ チキンポトフ 豆乳パンナコッタ いちご★	牛乳 チーズ サラミ	たまねぎ にんじん さやいんげん	ピーマン キャベツ	659	26.6	24.1	2.6			
13 (木)	麦入りごはん	牛乳	2月の給食のめあて献立 モロのみそマヨネーズ焼き いそべあえ★ 五目きんぴら	牛乳 みそ さつまあげ モロ のり とり肉	レモン ほうれんそう キャベツ だいこん	パセリ もやし ごぼう	616	25.9	16.3	2.5			ほ
14 (金)	麦入りごはん	牛乳	パレンティン献立 ハンバーグ★ 切り干し大根のポン酢あえ とん汁	牛乳 ぶた肉 のり とり肉 とうふ みそ かつおぶし	だいこん にんじん ごぼう	ほうれんそう ごまつな	642	26	18.9	1.9			ほ
17 (月)	麦入りごはん	牛乳	とり肉のからあげ★ 春雨サラダ★ けんちん汁	牛乳 とうふ とり肉 かつおぶし	しょうが キャベツ ごまつな	にんじん ごぼう だいこん	679	25.1	22.3	2.3			
18 (火)	パン	牛乳	フルーツクリームサンド ミートボールと野菜のカレー煮	牛乳 ベーコン ミートボール	みかん えだまめ たまねぎ	パイナップル にんじん	685	23.9	21.7	2.3			
19 (水)	麦入りごはん	牛乳	生あげとぶた肉の豆板醤いため 白菜スープ 味付きのり	牛乳 生あげ のり ぶた肉 とり肉	しょうが にんじん ごまつな はくさい	たまねぎ にんにく えのきたけ	595	24.0	18.0	1.9			ほ
20 (木)	わかめごはん	牛乳	さばの香辛やき さといもの中華煮 ごま酢あえ	牛乳 さば とり肉 わかめ	にんにく しょうが はくさい	にんじん ほうれんそう	618	24.4	16.7	2.0			ほ
21 (金)	麦入りごはん	牛乳	ポークカレー ゆで野菜 カップDEヤクルト★	牛乳 生あげ のり ぶた肉 とり肉	たまねぎ えだまめ ほうれんそう	にんじん にんにく もやし	716	23.7	20.5	2.3			ほ
25 (火)	バターロール	牛乳	白身魚のチーズフライ ゆで野菜 ミネストローネ★ ブルーベリージャム	牛乳 たまご ベーコン たら チーズ	パセリ にんじん トマト	もやし ブロッコリー たまねぎ	646	27.7	20.8	2.8			
26 (水)	パスタ	牛乳	スパゲティ カレーミートソース ナムル アセロラゼリー	牛乳 ぶた肉 たら ぶた肉	にんじん えだまめ もやし	たまねぎ キャベツ にんじん	666	24.9	20.8	2.2			
27 (木)	麦入りごはん	牛乳	好き嫌い克服メニュー(豆) チャーシュー豆腐 ポークシチューマイ パンサンシウ	牛乳 生あげ のり ぶた肉 みそ	たまねぎ にんじん しょうが	もやし チンゲンサイ キャベツ	672	25.0	20.4	2.0			ほ
28 (金)	麦入りごはん	牛乳	ぶた肉のしょうがやき★ おひたし さつま汁	牛乳 とり肉 みそ ぶた肉 とうふ かつおぶし	たまねぎ ほうれんそう はくさい だいこん	しょうが にんじん ごぼう	603	25.8	16.7	1.8			

- 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☆

★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！