



よていこんだてひょう



宇都宮市立平石中央小学校

日	曜日	献立名		主な材料			栄養素			
		主食	牛乳 副食	熱や力になる きいろ	血や肉になる あか	体の調子を整える みどり	エネルギー kcal	たんぱく 質 g	脂質 g	食塩相当 量 g
2	月	おせきはん (ごましお)	○ ～ ほつろぎメニュー ～ とりにくのごみやき いそべあえ しもつかれ	こめ もち こめ ごましお さけかす	ぎゅうにゅう とりにく だいず あぶらあげ	だいこん ほうれんそう きゃべつ にんじん しょうが にんにく	612	24.7	19.9	1.6
3	火	ごはん	○ ～ むぎぼんメニュー ～ いわしのかばやき はくさいのしおこんぶあえ みそけんちんじる ふくまめ	こめ むぎ サラダあぶら でんぶんこ さとう ごま ごまあぶ ら こんにゃく	ぎゅうにゅう いわし だいず とうふ こんぶ みそ	だいこん はくさい しょうが にんじん ごぼう こまつな	692	27.1	23.5	2.1
4	水	ごはん	○ ポークカレー ゆでやさい いちごヨーグルト	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ スキムミルク いちごヨーグルト	たまねぎ にんじん ほうれんそう きゃべつ もやし とうもろこし にんにく	700	22.7	18.6	2.2
5	木	ごはん	○ セルフとりそばうどん とうにゅうじたてのみそしる	こめ むぎ さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく ぶたに く みそ とうにゅう あぶらあげ	だいこん はくさい ねぎ たまねぎ にんじん しいたけ ごぼう	641	31.9	17.3	2.0
6	金	きなこあげパン	○ ポークポトフ ゆでやさい	コッペパン さとう サラダあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ペーコン きなこ	にんじん たまねぎ きゃべつ セロリ ブロッコリー	650	25.2	23.8	2.2
9	月	ごはん	○ スタミナやき いなかじる	こめ むぎ サラダあぶら さとう じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう ぶたにく とり く とうふ みそ	にんじん たまねぎ ピーマン ごぼう かんびょう こまつな にんにく しょうが	663	30.0	21.4	1.8
10	火	ごはん	○ メンチカツ なっとうあえ チンゲンサイととうふのかきたまスープ	こめ むぎ サラダあぶら	ぎゅうにゅう メンチカツ なっとう とうふ たまご わかめ	こまつな きゃべつ チンゲンサイ たまねぎ にんじん しいたけ	714	26.3	25.3	2.2
11	水	建国記念日								
12	木	ごはん	○ ぶたにくとなまあげのみそいため とうふのちゅうがスープ	こめ むぎ サラダあぶら さとう でんぶんこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なまあげ たまご わかめ とうふ	はくさい ねぎ にんじん しょうが たけのこ しいたけ にら にんにく	634	25.4	21.4	2.2
13	金	コッペパン	○ ～ バレンタインメニュー ～ マカロニのクリームに キャベツのスープ ガトーショコラ	コッペパン マカロニ こめ サラダあぶら バター ガトーショコラ	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク	たまねぎ にんじん きゃべつ マッシュルーム	713	28.1	28	2.1
16	月	ごはん	○ ～ にがてさくみくメニュー ～ とりにくのごまみそやき おひたし ひじきとだいずのいりに	こめ むぎ さとう ごま サラダあぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく みそ さつまあげ あぶらあげ だいず ひじき	はくさい こまつな もやし にんじん	666	23.6	22.1	2.2
17	火	ビビンバどん	○ たんたんはるさめスープ	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま はるさめ すりごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたに く みそ とうにゅう	はくさい にんじん にら ほうれんそう もやし にんにく えのきたけ しめじ しいたけ	636	27.6	19.0	2.5
18	水	ごはん	○ はっほうさい ねぎとたまごのスープ	こめ むぎ でんぶんこ サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ とうふ	はくさい ねぎ たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ しょうが ほうれんそう	664	28.9	22.6	1.9
19	木	ごはん	○ ～ みきゃっころランチ ～ きだいたいフライ チョレギふうサラダ にらたまごじる	こめ むぎ サラダあぶら	ぎゅうにゅう きだいたいフライ たまご とうふ みそ のり	ほうれんそう きゃべつ にんじん にら	651	26.8	20.1	1.9
20	金	シュガートースト	○ ハートのオムレツ ゆでやさい にくだんごスープ	しよくパン さとう サラダあぶら バター はるさめ	ぎゅうにゅう オムレツ ミートボール	はくさい きゃべつ にんじん ブロッコリー たけのこ こまつな	626	25.2	25.7	2.4
23	月	天皇誕生日								
24	火	ごはん	○ ハートのハンバーグ きゃべつソテー トマトんじる	こめ むぎ さとう サラダあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ハンバーグ とうふ みそ	だいこん ねぎ きゃべつ にんじん トマト ごぼう	647	26.2	17.9	2
25	水	ごはん	○ ハヤシライス ゆでやさい	こめ むぎ サラダあぶら こめこ バター	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト バセリ きゃべつ ブロッコリー とうもろこし	650	21.8	18.9	1.9
26	木	ごはん	○ サバのカレーふうみあげ きりぼしだいこんとほうれんそうのポンずあ え みそしる	こめ むぎ サラダあぶら バター こめこ	ぎゅうにゅう さば とうふ わかめ みそ	ねぎ ほうれんそう にんじん きりぼしだいこん	671	28.4	22.1	2.1
27	金	スパゲティ	○ ミートソース こんにゃくサラダ	スパゲティ こめこ サラダあぶら こんにゃく バター	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ かいそうサラダ	にんじん たまねぎ トマト きゃべつ とうもろこし にんにく しょうが	615	28.6	16.6	2.1

★小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質26g 脂質18.10g 食塩相当量2.0g

★都合により献立が変更になることがあります。

★太字は地産の食材です。



2日 初午メニュー
3日 節分メニュー
13日 バレンタインメニュー
16日 苦手克服メニュー(海藻)
19日 宮っころランチ
おたのしみに!

給食実施回数 18回
米飯実施給食 14回
米粉パン使用回数 0回
県産小麦使用回数 3回