

給食献立予定表



宇都宮市立平石北小学校

日付	こ ん だ て め い	加- (kcal) ﾀｲﾌﾟｸﾞ(ｇ) ｼｰﾄﾞ(ｇ)	お も な ざ い り ょ う					
			血 や に く に な る		体 の 調 子 を と と の え る		カ や 熱 の も と に な る	
3 (月)	むぎりごはん ぎゅうにゅう セルフぎゅうどん あつやきたまご ナムル いちご	723 29.7 20.1	牛乳 鶏卵	牛肉	たまねぎ にんじん ほうれんそう いちご	ねぎ さやいんげん もやし	こめ しらたき さとう	むぎ サラダ油 ごま
4 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに しおこんぶあえ けんちんじる ぶくまめ	663 30.6 18.7	牛乳 こんぶ 花かつお	いわし とうふ だいず	キャベツ にんじん こまつな	きゅうり ごぼう だいこん	こめ こんにゃく サラダ油	むぎ さといも
5 (水)	クリームパン ぎゅうにゅう ごもくやきそば ナムル みかんゼリー	640 27.5 20.1	牛乳 紫いかなると	ぶた肉 むきえび	キャベツ にんじん みかん	もやし こまつな	パン サラダ油 純ごま油	小麦粉 ごま
6 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう セルフちゅうかどん ぎょうざスープ やきプリンタルト	689 30.6 15.7	牛乳 えび	ぶた肉 紫いかな	しょうが たまねぎ ピーマン こまつな しいたけ	はくさい にんじん だいのこ	こめ サラダ油 片栗粉	むぎ さとう 純ごま油
7 (金)	わかめごはん ぎゅうにゅう ぶたのみそやき こますあえ しもつかれ	690 28.8 22	わかめ ぶた肉 さけ あぶらあげ	牛乳 みそ 大豆	しょうが もやし にんじん	ほうれんそう だいこん	むぎ さとう サラダ油	こめ しらたき ごま
10 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう えびフライ ポイルキャベツ チンゲンサイととうふのスープ	615 22.5 17.3	牛乳 とうふ	えび わかめ	キャベツ きゅうり たまねぎ	にんじん チンゲンサイ しいたけ	こめ サラダ油	むぎ
11 (火)	けんこくきねんび							
12 (水)	パンズパン セルフハムカツサンド ぎゅうにゅう ポイルキャベツ ポテトスープ フルーツヨーグルト	601 24.4 19.5	ハム ベーコン	牛乳	キャベツ にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	小麦粉 じゃがいも	サラダ油
13 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのこうじつけ いそべあえ きりほしだいこんのにつけ	579 25.8 14.5	牛乳 さつま揚げ	タラ あぶらあげ	ほうれんそう のり にんじん	キャベツ だいこん	こめ サラダ油	むぎ さとう
14 (金)	ツイストパン ぎゅうにゅう マカロニグラタン にくだんごスープ ジャム ブチエクレア	590 23.8 22.2	牛乳 チーズ	ベーコン 豚肉	たまねぎ ブロッコリー はくさい	にんじん マッシュルーム もやし	パン 小麦粉 サラダ油 はるさめ	マカロニ マーガリン パン粉
17 (月)	なめし ぎゅうにゅう やさいあんかけハンバーグ みそしる ミニドーナツ	649 24.7 15.3	牛乳 あぶらあげ 花かつお わかめ	豆腐 わかめ みそ	えのき にら たけのこ	たまねぎ にんじん	むぎ 片栗粉	こめ さとう
18 (火)	チーズパン さけのチーズやき ぎゅうにゅう ゆでやさい やさいスープ	604 32.1 21.6	チーズ さけ	牛乳 ベーコン	たまねぎ キャベツ ブロッコリー もやし	とうもろこし にんじん	小麦粉 マーガリン	さとう
19 (水)	おわかれきゅうしよく(6年生リクエスト) むぎいりごはん ビーフカレー ぎゅうにゅう こんにゃくサラダ フルーツポンチ	782 24.1 20.7	牛乳 チーズ	牛肉	にんじん にんにく とうもろこし みかん	たまねぎ キャベツ 海草 パイン	こめ サラダ油 こんにゃく	むぎ じゃがいも さとう
20 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう えびしゅうまい ナムル マーボーやさしいため ヨーグルト	721 27.5 22.1	牛乳 ぶた肉	みそ ヨーグルト	ほうれんそう にんじん にんにく たまねぎ	もやし なす しょうが たけのこ	こめ 純ごま油 サラダ油	むぎ ごま
21 (金)	こめこパン ぎゅうにゅう チリコンカン はるさめサラダ オレンジ	604 27.3 19.4	牛乳 ぶた肉	大豆 ヨーグルト	たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ	にんじん 枝豆 にら	こめこ はるさめ 純ごま油	サラダ油 ごま
24 (月)	ふりかえきゅうじつ							
25 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あげどりのあますいため みそしる セレクトクレープ (チョコ・いちご)	727 25.8 18.8	牛乳 とうふ みそ	とり肉 花かつお ヨーグルト	たまねぎ ピーマン はくさい	にんじん だいのこ こまつな	こめ 片栗粉 じゃがいも さとう	むぎ サラダ油
26 (水)	ナン キーマカレー ぎゅうにゅう ゆでやさい アイスクリーム	686 26.6 20.2	ぶた肉	牛乳	にんじん ブロッコリー とうもろこし	たまねぎ アスパラ	小麦粉 さとう	サラダ油
27 (木)	すめし ぎゅうにゅう てまきすし (ツナマヨ・チーズ・たまご・きゅうり)	715 30.5 18.3	牛乳 チーズ とうふ 花かつお	なっとう ぶた肉 みそ	のり にんじん ごぼう こまつな ぶどう	きゅうり だいこん こまつな	こめ さといも サラダ油	むぎ こんにゃく さとう
28 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう しろみざかなてりやき アーモンドあえ まろやかみそしる	603 29.3 16.1	牛乳 みそ とうふ 花かつお	タラ あぶらあげ 豆乳	ほうれんそう にんじん はくさい	キャベツ たまねぎ ほんしめじ	こめ アーモンド	むぎ さとう

【2月の地産地消】
はくさい ねぎ だいず にんじん だいこん

★ 2月の平均値
エネルギー641kcal たんぱく質26.4g 脂質19.9g 塩分2.1g
★ 小学生1人あたりの給食摂取基準
エネルギー640kcal たんぱく質24.0g 脂質19.6g 塩分2.0g