

給食予定献立表



宇都宮市立平石北小学校

日付	こ ん だ て め い ※ぎゅうにゅう は まいにち つきます	加リ- (kcal) タバコ(g) ししつ(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		力 や 熱 の も と に な る	
1 (月)	ぎゅうにくのフゼント だい3だん むぎいりごはん あつやきたまご すきやきふうに だいこんのペペロンチーノサラダ	699 27.3 23	牛乳 焼とうふ	牛肉 にわとり卵	みかん にんじん えのきだけ だいこん もやし	ねぎ はくさい キャベツ	にんにく	しらたき サラダ油 むぎ さとう こめ
2 (火)	せつぶんこんだて むぎいりごはん いわしのピリからどん けんちんじる ふくまめ	665 27.5 21.5	とうふ だいず 牛乳	花かつお いわし なると	こまつな しょうが にんじん	だいこん きゅうり ごぼう		こめ サラダ油 さとう さといも むぎ 片栗粉 こんにゃく
3 (水)	はつうまこんだて むぎいりごはん ぶたにくのみそづけやき アーモンドあえ しもつかれ	712 30 23.5	あぶらあげ ぶた肉 さけ	牛乳 みそ 大粒大豆	しょうが キャベツ だいこん	ほうれんそう にんじん		こめ むぎ アーモンド さとう
4 (木)	コッペパン りんごジャム ナポリタン わかめのサラダ プリン	704 24.7 20.3	牛乳 チーズ	ぶた肉 わかめ	たまねぎ マッシュルーム トマト とうもろこし りんご	にんじん ピーマン キャベツ		小麦粉 スバグティ プリン さとう サラダ油
5 (金)	むぎいりごはん とりにくのこうみやき おひたし まろやかみそしる オレンジ	688 28.1 18.2	とり肉 牛乳 花かつお	あぶらあげ 豆乳 みそ	こまつな もやし にんじん ごぼう ねぎ オレンジ	はくさい だいこん しょうが	にんにく	こめ サラダ油 むぎ こんにゃく
8 (月)	むぎいりごはん あげとりとやさいのあますあえ みそしる プチシュ	725 25.9 20.9	牛乳 とうふ 花かつお ヨーグルト	とり肉 わかめ みそ	たまねぎ にんじん たけのこ			こめ 片栗粉 じゃがいも さとう むぎ サラダ油
9 (火)	むぎいりごはん ほっけ だいずもやしのキムチあえ ごもくきんぴら	589 23.5 15.1	牛乳 のり ぶた肉	ほっけ さつま揚げ	にら ごぼう だいこん	もやし にんじん		こめ こんにゃく さとう むぎ サラダ油
10 (水)	こめこパン やさいみそラーメン にらまんじゅう ナムル メープルジャム	545 25.7 19.2	ぶた肉 牛乳		もやし キャベツ ねぎ ほうれんそう	にんじん とうもろこし にら		こめこ 純ごま油 さとう メープル
11 (木)	けんこくきねんの日							
12 (金)	バレンタインこんだて わかめごはん ハートのクロquette えだまめサラダ かぶいりやさいスープ チョコプリン	719 19.4 20.6	牛乳 わかめ	ベーコン	にんじん きゅうり もやし かぶ菜	キャベツ たまねぎ かぶ えだまめ		こめ クロquette チョコ さとう むぎ サラダ油 さつまいも
15 (月)	むぎいりごはん えびしゅうまい やさいのにんにくしょうゆあえ チャーシャンどうふ	700 25.2 22.1	牛乳 生揚げ えび	ぶた肉 みそ	たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ	もやし ちんげんさい ほうれんそう にんにく		こめ サラダ油 片栗粉 さとう むぎ 純ごま油 小麦粉
16 (火)	むぎいりごはん さばのこうしんやき こますあえ さといものちゅうかに	658 26.7 20	牛乳 ぶた肉	さば	にんにく しょうが キャベツ	にんじん ほうれんそう きゅうり		こめ さとう さといも サラダ油 むぎ 純ごま油 こんにゃく しらたき
17 (水)	おわかれきゅうしょく チャーハン とりのからあげ いそべあえ たまごスープ ガトーショコラ	711 28.9 25.1	ぶた肉 とり肉 にわとり卵	なると のり	ねぎ ほうれんそう もやし たまねぎ	とうもろこし キャベツ にら		こめ サラダ油 さとう むぎ 片栗粉 チョコ
18 (木)	コッペン フルーツクリーム カップグラタン プロッコリーサラダ	676 22.6 20.4	牛乳		みかん りんご にんじん ほうれんそう キャベツ	パイ たまねぎ とうもろこし	もやし プロッコリー	小麦粉 じゃがいも 生クリーム
19 (金)	むぎいりごはん なまあげとぶたにくのとうばんじゃんいため はくさいスープ アセロラゼリー	630 26.1 19.2	牛乳 なまあげ	ぶた肉	しょうが キャベツ にんにく こまつな	アスパラ ねぎ にんじん しいたけ	しめじ はくさい アセロラ	こめ 片栗粉 純ごま油 さとう むぎ サラダ油
22 (月)	むぎいりごはん いかのチリソースかけ ちゅうかふうサラダ だいこんスープ	650 26.8 18.3	牛乳 とり肉	紫いか	にんにく ねぎ もやし だいこん	しょうが ほうれんそう にんじん たまねぎ		こめ 片栗粉 純ごま油 はるさめ むぎ サラダ油 さとう こま
23 (火)	てんのうたんじょうび							
24 (水)	パイナップル さけのホイルやき ゆでやさい ミネストローネスープ いちごプリン	621 27.7 20.4	牛乳 ベーコン	さけ	たまねぎ とうもろこし パセリ パイナップル	マッシュルーム キャベツ にんじん いちご		小麦粉 マーガリン じゃがいも マカロニ サラダ油
25 (木)	セルフピビンパどん はるさめスープ ココアデザート	658 26.7 20.5	牛乳 牛肉	さば ハム	にんにく しょうが キャベツ たけのこ	にんじん ほうれんそう もやし こまつな	きくらげ	こめ さとう はるさめ ココア むぎ 純ごま油 サラダ油
26 (金)	むぎいりごはん チキンカレー ゆでやさい ヨーグルト	641 22.2 17.2	とり肉 牛乳	チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんにく もやし トマト	にんじん キャベツ プロッコリー		こめ サラダ油 むぎ じゃがいも

※ 献立は場合により変更することがあります。

給食回数18回、米飯給食14回、米粉パン1回、県産小麦使用0回

★ 2月の平均値

エネルギー660kcal たんぱく質25.7g 脂質20.3g 塩分2.0g

【2月の地産地消】

はくさい ねぎ きゅうり だいこん キャベツ もやし
にら ごぼう

★ 小学生1人あたりの給食摂取基準

エネルギー650kcal たんぱく質26.0g 脂質18.1g 塩分2.0g

こんげつ

今月のきゅうしょくもくひょう：じょうぶな体をつくろう

からだ

