

令和3年度

給食献立予定表

2月

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	カロリー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り ょ う			
			血 や に く に な る	体 の 調 子 を と の へ る	力 や 熱 の も と に な る	
1 (火)	むぎいりごはん なまあげとぶたにくのとうぱんじゃんいため はくさいスープ のり	629 26 21.2 1.9	牛乳 なまあげ ぶた肉 のり	しょうが キャベツ にんにく こまつな にんじん しいたけ	こめ 片栗粉 純ごま油 はるさめ	むぎ サラダ油 さとう
2 (水)	コッペパン いちごジャム ナポリタン ゆでやさい プリン	701 24.6 21.3 2.1	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 キャベツ とうもろこし いちご	パン スパゲティ プリン	ジャム サラダ油
3 (木)	せつぶんこんだて むぎいりごはん いわしのピリからやき けんちんじる ふくまめ 	662 27.1 21.3 1.9	いわし とうふ だいず 牛乳 花かつお	しょうが だいこん ごぼう きゅうり にんじん こまつな	こめ 片栗粉 さとう さといも	むぎ サラダ油 こんにゃく
4 (金)	ポークカレー ゆでやさい ワッフル	640 22.1 17.2 2.1	ぶたにく 牛乳 チーズ	たまねぎ にんにく アスパラ ブロッコリー いちご	こめ サラダ油	むぎ じゃがいも
7 (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	648 26.8 18.3 2.1	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 こまつな	こめ 片栗粉 純ごま油 はるさめ ごま	むぎ サラダ油 さとう ごま
8 (火)	むぎいりごはん やきざかな (あかうお) ごまあえ いなかじる いちごタルト	598 28.1 15.2 1.9	牛乳 とり肉 赤魚粕漬 とうふ 花かつお みそ	ほうれんそう キャベツ かんぴょう ごぼう いちご にんじん かんぴょう こまつな	こめ さとう じゃがいも サラダ油	むぎ ごま こんにゃく
9 (水)	ココアあげパン ゆでやさい やさいとウインナーのスープに みかん	652 22.3 24.7 2.5	ココア ウインナー 牛乳 わかめ	キャベツ にんじん みかん たまねぎ パセリ	パン さとう じゃがいも	サラダ油 グラニュー糖
10 (木)	はつうまこんだて なめし ぶたにくのみそづけやき アーモンドあえ しもつかれ 	703 29.7 25 1.7	牛乳 みそ 大粒大豆 ぶた肉 さけ あぶらあげ	しょうが キャベツ だいこん ほうれんそう にんじん	こめ さとう	むぎ アーモンド
11 (金)	け ん こ く き ん び					
14 (月)	バレンタインこんだて むぎいりごはん ハートコロッケ ごますあえ ちんげんさいのかきたまスープ チョコプリン 	688 21.4 24.8 2.4	牛乳 とうふ にわとり卵 コロッケ わかめ	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ チンゲン菜 しいたけ	こめ サラダ油 さとう	むぎ しらたき ごま
15 (火)	むぎいりごはん とりにくのごまみそやき おひたし きりこんぶとじゃがいものにも 	680 24.7 22.8 2.4	牛乳 みそ あぶらあげ とり肉	こまつな もやし たまねぎ はくさい こんぶ にんじん	こめ さとう じゃがいも サラダ油	むぎ ごま しらたき
16 (水)	6年生リクエストきゅうしょく わかめごはん ハムカツ いそべあえ みそしる セレクトクレープ (いちご・チョコ)	719 27.1 22.6 2.1	牛乳 のり あぶらあげ みそ ハムカツ とうふ 花かつお	もやし キャベツ たまねぎ にんじん たまねぎ	こめ 小麦粉 サラダ油	むぎ パン粉 クレープ
17 (木)	コッペパン ブルーベリージャム さけのホイルやき ゆでやさい カレースープ アロエヨーグルト	621 27.8 20.6 2.3	牛乳 ベーコン さけ ヨーグルト	たまねぎ とうもろこし ブロッコリー パセリ マッシュルーム キャベツ にんじん	パン マーガリン じゃがいも	ジャム マカロニ サラダ油
18 (金)	むぎいりごはん セルフぎゅうどん あつやきたまご おひたし	699 30.2 22.9 2.2	牛肉 にわとり卵 牛乳	たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし ねぎ グリーンピース キャベツ	こめ しらたき さとう	むぎ サラダ油
21 (月)	むぎいりごはん セルフピビンパどん たんたんはるさめスープ いちごプリン	671 26.5 22.5 2.1	ぶた肉 ロースハム 牛乳	にんにく ほうれんそう だけのこと こまつな にんじん もやし きくらげ	こめ 純ごま油 ごま	むぎ さとう はるさめ
22 (火)	おきなわメニュー クファジュシー やさいチャンプルー もずくスープ みかんパバロア	658 24.3 21.8 2.7	ぶた肉 にわとり卵 牛乳 とうふ	しいたけ こんぶ もやし アスパラ しょうが キャベツ もずく	こめ さとう 純ごま油	むぎ
23 (水)	て ん の う た ん じ ょ う び					
24 (木)	むぎいりごはん あげざかなとやさいのわふうあえ かんぴょうのみそしる ふりかけ	658 24.3 18.2 2.3	牛乳 花かつお メルルーサ みそ	にんにく しいたけ にんじん にら たまねぎ ピーマン かんぴょう	こめ 片栗粉 じゃがいも	むぎ サラダ油 さとう
25 (金)	こめこパン やさいみそラーメン しゅうまい ナムル マーメレードジャム	545 25.7 19.2 2.6	ぶた肉 牛乳	もやし キャベツ ねぎ マーメレード ほうれんそう	米粉パン ラーメン 純ごま油	サラダ油 ごま
28 (月)	カレーピラフのホワイトソースかけ キャベツスープ アセロラミルクゼリー	623 23.5 19.1 2.5	鶏肉 ベーコン 牛乳	たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし にんじん グリーンピース こまつな アセロラ	こめ サラダ油 マーガリン	むぎ 薄力粉

※ 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654kcal たんぱく質25.6g 脂質20.8g 塩分2.1g

★ 小学生(中学年)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

【2月の地産地消】

きゅうり さといも ねぎ キャベツ はくさい
だいこん にんじん ほうれんそう

★今月の給食目標：じょうぶな体をつくろう