



2月 給食献立予定表



きゅうしょくのこさずたべて、
げんきいっぱい細谷っ子！

宇都宮市立細谷小学校

今月の給食目標:じょうぶな体をつくろう。

日付	こ ん だ て め い	行事など	カロリー(kcal) たんぱく(g) しじつ(g) えんぶん(g)	お も な ざ い り ょ う		
				あかいしょくひん 血やにくになる	みどりのしょくひん 体の調子をととのえる	きいろのしょくひん 力や熱のもとになる
1 (水)	豚丼 牛乳 みそ汁		611 24 17 2.4	ぶた肉 牛乳 にわとり卵 かつおぶし みそ	たまねぎ ねぎ にんじん グリーンピース ほうれんそう	こめ むぎ しらたき サラダ油 さとう
2 (木)	麦入りご飯 牛乳 さばの香辛焼き ほうれん草ののりいっぱいサラダ みそ汁	給食委員会 リクエスト 献立	615 30.4 17.8 2.6	牛乳 さば とうふ みそ かつおぶし	にんにく ほうれんそう もやし にんじん もみり なめこ ねぎ	こめ むぎ さとう ごま油
3 (金)	麦入りご飯 牛乳 だんしゃくコロケ ポイルキャベツ ひじきと大豆の炒め物 豆乳プリン		659 19.8 21.9 2	牛乳 さつまあげ 大豆 あぶらあげ さつまあげ 豆乳 にわとり卵	キャベツ ひじき にんじん たまねぎ グリーンピース とうもろこし	こめ むぎ 小麦粉 サラダ油 さとう 油 パン粉 しらたき じゃがいも でん粉
6 (月)	麦入りごはん 牛乳 ハヤシライス ゆで野菜		657 21.2 20.6 2.1	牛乳 ぶた肉 バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ギャバン パ キャベツ もやし ほうれんそう	こめ むぎ サラダ油 小麦粉
7 (火)	シュガーコッペパン 牛乳 海藻サラダ ミートボールと野菜のカレー煮	給食委員会 リクエスト 献立	612 20.9 23.4 2.3	牛乳 鶏肉 ベーコン かいそう ぶた肉	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ とうもろし	パン マーガリン さとう じゃがいも サラダ油 でん粉
8 (水)	麦入りご飯 牛乳 鶏肉のから揚げ おひたし 豆乳仕立てのみそ汁		703 26.7 24.1 2.1	牛乳 とり肉 ぶた肉 あぶらあげ みそ こんぶ かつおぶし	しょうが ほうれんそう キャベツ こんにゃく だいこん にんじん ねぎ ごぼう はくさい	こめ むぎ でん粉 サラダ油 ごま さつまいも
9 (木)	ミートソーススパゲティー 牛乳 ゆで野菜	給食委員会 リクエスト 献立	626 27.1 19.6 2.1	牛乳 ぶた肉 チーズ	にんじん たまねぎ しょうが トマト トマト グリーンピース キャベツ こまつな	スパゲティ オリーブオイル 小麦粉 サラダ油 マーガリン
10 (金)	麦入りご飯 牛乳 メンチカツ ゆで野菜 みそ汁		696 23.9 26.2 2.2	牛乳 ぶた肉 あぶらあげ とうふ かつおぶし みそ 鶏肉	キャベツ にんじん ブロッコリー こまつな たまねぎ	こめ むぎ サラダ油 パン粉 でん粉 さとう
13 (月)	麦入りご飯 牛乳 ハンバーグ ポテトチーズ煮 わんたんスープ		693 26.2 20.4 2.5	牛乳 鶏肉 ぶた肉 チーズ	にんじん キャベツ もやし しょうが ねぎ こまつな たまねぎ トマト にんにく パセリ	こめ むぎ さとう ワンタン じゃがいも マーガリン
14 (火)	パン 牛乳 クリームシチュー こんにゃくサラダ ガトーショコラ	バレンタイン 献立	650 26.4 24.2 2.4	牛乳 とり肉 脱脂粉乳 チーズ かいそう 豆乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ とうもろこし こんにゃく	パン じゃがいも サラダ油 小麦粉 マーガリン さとう 米粉 ココア
15 (水)	セルフ二色丼 牛乳 味噌けんちん汁		681 28.7 24.9 2	にわとり卵 とり肉 牛乳 とうふ みそ かつおぶし	しょうが えだまめ だいこん にんじん ごぼう こまつな こんにゃく	こめ むぎ 油 さとう サラダ油 さといも
16 (木)	麦入りご飯 牛乳 春巻き ごまあえ ねぎと卵のスープ		670 19.8 23.9 1.8	牛乳 にわとり卵 とうふ	ほうれんそう キャベツ ねぎ こまつな しょうが にんじん たまねぎ キャベツ	こめ むぎ サラダ油 さとう ごま でん粉 小麦粉 はるさめ
17 (金)	麦入りご飯 ポークカレー 牛乳 ゆで野菜 ヨーグルト	6年生 バイキング 給食	695 21.6 18.9 1.6	ぶた肉 牛乳 ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ とうもろこし ブロッコリー	こめ むぎ サラダ油 じゃがいも
20 (月)	天津飯 牛乳 坦々春雨スープ	給食委員会 リクエスト 献立	677 29.9 25.2 3	にわとり卵 ぶた肉 かまぼこ いか 牛乳	しょうが ねぎ はくさい たまねぎ にんじん しいたけ ビーマン たけのこ えのきたけ	こめ むぎ サラダ油 さとう でん粉 ごま油 はるさめ

給食回数：14回 米飯回数：11回 米粉回数：0回

- ※ 献立内容は、材料購入の都合上変更することがありますのでご了承ください。
※ 「おもなざいりょう」の太字は細谷地区産（JAみどり会）の野菜を納めていただきます。
※ 今年度から給食で提供されるパンは全て宇都宮市産小麦粉を使用しています。

2月平均	エネルギー660Kcal たんぱく質24.7g 脂質22g 塩分2.2g
摂取基準	エネルギー650kcal たんぱく質21.1～32.5g 脂質14.4～21.6g 塩分2g

給食室空調設備設置工事に伴うお弁当持参のお願い

1 給食提供の停止期間について

令和5年2月21日（火）～令和5年3月10（金） 13日間

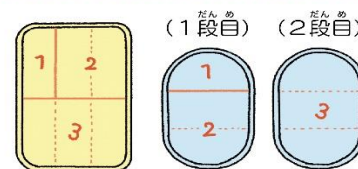
2 お弁当持参のお願い

給食提供停止期間中は、家庭からお弁当の持参をお願いします。

牛乳の提供もありませんので、必要に応じ飲料水、お茶類の御準備をお願いします。

保護者の皆様には、大変御迷惑おかけいたしますが、より一層安全安心な給食を提供するために、御理解・御協力くださいますようお願いいたします。

栄養バランスのよい 弁当の詰め方



弁当箱の面積を6等分して、主食が3、主菜が1、副菜が2の割合で詰めると、栄養バランスがよくなるといわれています。