



## 2月 給食献立予定表



宇都宮市立細谷小学校

今月の給食目標：じょうぶな体を作ろう。

日付	こ ん だ て め い	学校園共通	行事など	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り よ う			
					あかいしょくひん		みどりのしょくひん	
					血やにくになる		きいろのしょくひん 体の調子をととのえる	
2 (月)	た 炊きおこわ ごま塩 鶏肉の味噌焼き ごまあえ しもつかれ	MILK	初午メニュー	660 30 20.3 1.5 あずき 牛乳 みそ みそ あぶらあげ	大豆 とり肉 さけ あぶらあげ	ほうれんそう キャベツ だいこん	にんじん だいこん にんじん トマト パイン缶 もも缶 みかん缶	もち米 さとう 酒かす ごめ ごま 酒かす
3 (火)	むぎい 麦入りごはん いわしのおかか煮 福豆 はくさいの塩昆布あえ みそけんちん汁	MILK	節分メニュー	667 28 21.6 2.6 いわし 豆腐 かつお節 大豆	牛乳 みそ こんぶ	だいこん ごぼう はくさい	にんじん 小松菜 もやし	こめ こんにゃく サラダ油 むぎ さといも ごま油
4 (水)	はちみつパン ナポリタン フルーツポンチ	MILK	5年1組 リクエストメニュー	634 20.2 14.9 1.9 ぶた肉	牛乳	マッシュルーム にんじん トマト パイン缶	たまねぎ ピーマン トマト もも缶	小麦粉 さとう スパゲティ サラダ油
5 (木)	むぎい 麦入りごはん さばのピリ辛焼き しそ昆布ぶりかけ ほうれん草のりいいっぱいサラダ みそ汁	MILK		601 28.1 17.7 2.6 牛乳 わかめ みそ ひじき	さば かつお節 のり 油揚げ	にんにく もやし	ほうれんそう はくさい だいこん	こめ さとう ごま油
6 (金)	むぎい 麦入りごはん おでん からしあえ 納豆 アセロラゼリー	MILK		637 26.5 13.6 2.2 牛乳 いか いかボール 納豆	白身魚 いわし かつお節 こんぶ	にんじん 小松菜 はくさい	だいこん もやし	こめ こんにゃく ゼリー ごま
9 (月)	むぎい 麦入りごはん チャーシャン豆腐 にらまんじゅう バンサンスウ	MILK		641 23.2 18.7 1.7 牛乳 なまあげ	ぶた肉 みそ	たまねぎ にんじん しょうが にら	もやし チングン菜 キャベツ	こめ サラダ油 さとう でん粉 小麦粉 はるさめ ごま油
10 (火)	むぎい 揚げパンセレクト (ココア・抹茶きなこ) ポークポトフ ゆで野菜 和風ドレッシング 県産ヨーグルト	MILK	6年3組 リクエストメニュー	669 23.7 25.9 2.2 牛乳 バラベーコン ヨーグルト	ぶた肉 わかめ きなこ	にんじん キャベツ セロリー インゲン 抹茶	たまねぎ セロリー 抹茶	小麦粉 さとう グラニュー糖 じゃがいも ココア
12 (木)	むぎい 麦入りごはん アジの南蛮漬け ごまあえ 豆腐のスープ	MILK		668 27.7 21.9 2.6 牛乳 豆腐 たまご	あじ わかめ	たまねぎ ほうれんそう	にんじん キャベツ	こめ でん粉 サラダ油 さとう ごま
13 (金)	むぎい 麦入りごはん ポークハヤシライス ゆで野菜 青じそドレッシング ガトーショコラ	MILK		621 20.7 17.6 2.2 牛乳	ぶた肉	たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ	にんじん しめじ トマト ほうれんそう	こめ サラダ油 むぎ
16 (月)	むぎい 麦入りごはん とりのから揚げ 磯辺あえ なめこ汁	MILK	3年3組 リクエストメニュー	698 30.3 25.3 2.1 牛乳 のり みそ	とり肉 豆腐 かつお節	しょうが キャベツ なめこ ねぎ	ほうれんそう もやし ねぎ	こめ でん粉 サラダ油 むぎ
17 (火)	むぎい ピザトースト オムレツ ミネストローネ ゆで野菜 イタリアンドレッシング	MILK	5年2組 リクエストメニュー	697 28.7 29.6 2.9 牛乳 チーズ たまご 大豆	ぶた肉 たまご 大豆	たまねぎ キャベツ にんじん	ピーマン もやし	小麦粉 じゃがいも
18 (水)	むぎい 麦入りごはん セルフピビンバ丼 (ナムル・味付け肉) はるさめ 中華スープ マーラーカオ	MILK		701 24.6 22.9 1.7 ぎゅう肉 たまご	牛乳	にんにく ほうれんそう たけのこ こまつな	にんじん きくらげ 豆もやし	こめ ごま油 さとう はるさめ むぎ
19 (木)	むぎい 麦入りごはん いかのチリソース 華風サラダ 大根スープ	MILK		650 22 19.7 1.9 牛乳 ぶた肉	紫いか	にんにく ねぎ 小松菜 だいこん	しょうが もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ	こめ でん粉 サラダ油 むぎ さとう ごま
20 (金)	むぎい 麦入りごはん ポークカレー のりサラダ みかんゼリー	MILK	6年生 バイキング給食	671 19.2 17.1 1.8 牛乳 ぶた肉	牛乳	たまねぎ グリンピース キャベツ	にんじん コーン もやし	こめ サラダ油 むぎ じゃがいも
24 (火)	むぎい アップルパン キムチうどん はるさめ 春巻き ナムル	MILK	地産地消 メニュー	645 22.2 19.1 4.2 牛乳 ぶた肉 はるまき	牛乳 ぶた肉 はるまき	りんご ねぎ にら にんじん きくらげ たけのこ	ねぎ だいこん はくさい ほうれんそう	小麦粉 サラダ油 ごま油
25 (水)	むぎい 麦入りごはん メンチカツ ソース おひたし みそ汁	MILK		689 24.8 27.2 2.3 牛乳 豆腐 みそ	とり肉 かつお節	キャベツ にんじん たまねぎ	もやし 小松菜	こめ サラダ油 むぎ
26 (木)	むぎい 麦入りごはん セルフすき焼き丼 あつや たまご 厚焼き卵 おひたし	MILK		624 22.4 18.1 2.3 牛乳 ぎゅう肉 たまご	焼きとうふ ねぎ	しいたけ キャベツ ほうれんそう	たまねぎ にんじん もやし	こめ しらたき サラダ油 むぎ さとう
27 (金)	こめこ 米粉パン いちごジャム マカロニのクリーム煮 はるさめ 白菜スープ デコポン	MILK		634 26.2 21.3 2.4 牛乳 とり肉	いちご にんじん こまつな はくさい	たまねぎ グリンピース たけのこ デコポン	米粉 小麦粉 春雨 サラダ油	米粉 小麦粉 春雨 サラダ油

給食回数：18回 米飯回数：13回 パン回数：4回 米粉回数：1回 麺回数：2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。

※ マークの日は、地域学校園共通献立です。（提供される日は違います。）

※ 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656Kcal たんぱく質24.9g 脂質20.7g 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

## ～豆知識～

2月1日は初午です。初午は2月最初の午の日で、お稲荷さんの縁本山である伏見稲荷大社に農耕を司る神様が舞い降りた日とされています。栃木県の郷土料理であるしもつかれは、正月の鮭の頭や残った野菜、節分の豆などを煮込んだものです。初午にはお赤飯と一緒にお稲荷さんにお供えします。

