






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

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、お稲荷さんの総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稲荷さんにお供えします。