



2月 こんだてよていひょう



宇都宮市立今泉小学校

日付	こんだてめい	学校行事等	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	おもなざいりょう					
				力や熱のもとになる		血やにくになる		体の調子をととのえる	
1(火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう はくさいスープ なまあげとぶたにくのトウバンジャンいため		607 23.2 20.2 1.8	こめ でんぶん ごまあぶら はるさめ	むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう なまあげ	ぶたにく	しょうが ねぎ にんにく しいたけ たけのこ	アスパラ にんにく しいたけ はくさい
2(水)	パン セルフホットドック ぎゅうにゅう ポイルキャベツ カレースープ		629 23.8 22.5 2.8	パン マカロニ あぶら	さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン	ウインナー	キャベツ たまねぎ	にんじん パセリ
3(木)	むぎいりごはん いわしのかばやきどん ぎゅうにゅう みそけんちんじる ふくめめ いちご	節分献立 食育応援事業 (いちご)	668 26.6 21.8 1.8	こめ でんぶん こんにゃく	むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし	いわし みそ だいず	しょうが にんじん こまつな	だいこん ごぼう いちご
4(金)	ジャンジャンミエン ぎゅうにゅう ちゅうかスープ マーラーカオ	オリンピック 献立	656 25.4 25.7 3.1	うどん でんぶん マーラーカオ	あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう みそ わかめ	ぶたにく だいず	しょうが たけのこ ねぎ にんじん	にんにく しいたけ きゅうり もやし チンゲンサイ
7(月)	むぎいりごはん エッグカレー ぎゅうにゅう ゆでやさい あおじそドレッシング		641 20.5 19.0 2.0	こめ あぶら アーモンド	むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう チーズ	とりにく うずらのたまご	たまねぎ グリーンピース ほうれんそう キャベツ	にんじん にんにく もやし コーン
8(火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう 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 のりたまごふりかけ		651 24.1 18.5 2.2	こめ でんぶん じゃがいも	むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう かつおぶし たまご	メルルーサ みそ のり	たまねぎ ピーマン かんぴょう にんにく	しいたけ にんじん にら
9(水)	パン ぎゅうにゅう ナポリタン アセロラミルク ゆでやさい イタリアンドレッシング		640 21.8 19.5 2.1	パン あぶら	スパゲティ ゼリー	ぎゅうにゅう チーズ	とりにく わかめ	たまねぎ マッシュルーム トマト コーン	にんじん ピーマン キャベツ もやし
10(木)	せきはん ぎゅうにゅう しもつかれ ぶたにくのみそづけやき ごまあえ	初午献立	661 26.6 21.4 1.9	もちこめ ごま	こめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ あぶらあげ	ささげ みそ だいず	しょうが にんじん だいこん	ほうれんそう キャベツ
14(月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう チョコプリン コロッケ ポイルキャベツ ソース チンゲンサイととうふのかきたまスープ	バレンタイン デー献立	652 17.1 18.3 1.6	こめ コロッケ チョコプリン	むぎ あぶら	ぎゅうにゅう わかめ	とうふ たまご	キャベツ たまねぎ にんじん	チンゲンサイ しいたけ
15(火)	ごこくごはん ぎゅうにゅう ごもくきんぴら やさざかな(ほっけ) おひたし		587 23.1 15.0 1.9	こめ こんにゃく さとう	ごこくまい あぶら	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく	ほっけ さつまあげ	ほうれんそう はくさい だいこん	にんじん ごぼう
16(水)	【6年3組 リクエスト給食】 わかめごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ かいそうサラダ たまねぎドレッシング とうふとなめこのみそしる		653 21.7 22.5 2.6	こめ でんぶん	むぎ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かつおぶし	わかめ かいそう みそ	しょうが にんじん なめこ ねぎ	キャベツ コーン
17(木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう えびしゅうまい バンサンスウ チャーシャンとうふ		655 24.1 19.9 2.0	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら	むぎ さとう はるさめ	ぎゅうにゅう なまあげ えびしゅうまい	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ	もやし チンゲンサイ しょうが
18(金)	こめこパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう マカロニのクリームに キャベツのスープ		648 27.0 24.7 2.2	こめこパン マカロニ マーガリン	ジャム こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう スキムミルク	とりにく ベーコン	たまねぎ グリーンピース キャベツ	にんじん マッシュルーム
21(月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのごまみそやき おひたし きりぼしだいこんのにつけ		630 20.7 19.1 2.0	こめ さとう あぶら	むぎ ごま	ぎゅうにゅう みそ さつまあげ	とりにく ぶたにく	こまつな もやし きりぼしだいこん	はくさい にんじん きぬさや
22(火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう だいこんスープ いかのチリソースがけ かふうサラダ		626 22.1 18.1 1.9	こめ でんぶん あぶら はるさめ	むぎ ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく	いか	にんにく ねぎ だいこん にんじん たまねぎ セロリ	しょうが ほうれんそう もやし だいこんのは たまねぎ
24(木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ごますあえ さばのこうしんやき さといものちゅうかに		617 24.1 18.2 2.0	こめ さとう さといも あぶら	むぎ ごまあぶら こんにゃく しらたき ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく	さば	だいこん しょうが ほうれんそう	にんじん にんにく キャベツ
25(金)	ココアあげパン ぎゅうにゅう やさいとウインナーのスープに ゆでやさい コーンドレッシング		641 21.8 25.8 2.2	パン あぶら	さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ウインナー		キャベツ にんじん もやし	たまねぎ パセリ
28(月)	むぎいりごはん セルフビビンバどん ぎゅうにゅう たんたんはるさめスープ		618 25.1 18.5 2.0	こめ ごまあぶら ごま	むぎ さとう はるさめ	ぎゅうにゅう だいずミート	ぶたにく	にんにく ほうれんそう えのき ねぎ	にんじん だいずもやし はくさい にら

小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー 650kcal たんぱく質 26.8g(21.1~32.5g) 脂質 18.1g(14.4~21.7g) 食塩相当量 2.0g未満
今泉小学校中学年一人一回あたりの摂取平均値 エネルギー 638kcal たんぱく質 23.3g 脂質 20.5g 食塩相当量 2.1g

☆☆☆☆こんげつよてい☆☆☆☆

- 3日 節分献立 (いわし・福豆)
食育応援事業 (とちおとめ)
- 4日 北京オリンピック献立
(ジャンジャンミエン・マーラーカオ)
- 10日 初午献立 (赤飯・しもつかれ)
- 14日 バレンタインデー献立
- 16日 6年3組リクエスト給食
『おいしくて栄養がある献立』
家庭科の授業で学級の代表に選ばれた献立です。

(天候等により、使用食材や献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください)



【2月の給食目標】 給食への感謝を して食べよう

オリンピック献立 (中国・北京の料理)

2月4日に開会式を迎える冬季オリンピックに合わせ、開催国の中国・北京の料理ジャンジャンミエンとマーラーカオを給食で出します。また中華スープは、日本で最もポピュラーな中国野菜のチンゲンサイを使っています。

初午献立 (赤飯・しもつかれ)

初午に食べる「しもつかれ」は栃木県の郷土料理です。「7軒食べると病気になる」といわれ、赤飯とともに稲荷神社に供えます。地域学校圏統一の献立です。