

# 2月 学校給食献立予定表

宇都宮市立今泉小学校

日付	こ ん だ て め い		お も な ざ い り よ う						エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	学校行事等
			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			
3 (月)	むぎいり ごはん	牛乳	セルフてんどん からしあえ みそしる	こめ サラダ油 あぶらあげ	おおむぎ こむぎこ ごま	牛乳 わかめ たまご	えび みそ	もやし こまつな たまねぎ かぼちゃ	666 20.9 22.7 2.5	
4 (火)	むぎいり ごはん	牛乳	さわらのねぎみそやき さといものちゅうかに ごまずあえ やさいふりかけ	こめ さとう こんにゃく	おおむぎ ごま油 さといも	牛乳 ぶた肉	さわら	にんにく しょうが キャベツ	647 26.9 18.7 2.2	
5 (水)	むぎいり ごはん	牛乳	ちゅうかどん くきわかめのスープ いよかんゼリー	こめ さとう ごま油	おおむぎ でん粉 サラダ油	牛乳 ほたて くきわかめ とり肉	いか ぶた肉 えび	しょうが たまねぎ しいたけ たいのこ いよかん	568 23.8 15.1 1.6	
6 (木)	せきはん	牛乳	とりにくのこうみやき やさいのにんにくしょうゆあえ しもつかれ	アルファか ごま油 さとう	せきはん あぶらあげ ごま	牛乳 さけ	とり肉 だいず	しょうが ほうれんそう にんにく キャベツ だいこん	644 23.7 22.3 2.1	初午献立
7 (金)	ツナ トースト	牛乳	ミネストローネスープ フルーツババロア	パン マーガリン	サラダ油 じゃがいも	牛乳 ベーコン	ツナ	たまねぎ にんにく にんにく パイ	738 27.5 29.1 2.7	
10 (月)	むぎいり ごはん	牛乳	セルフぎゅうどん ごもくあつやきたまご おひたし	こめ しらたき さとう	おおむぎ サラダ油	牛乳 たまご	ぎゅう肉 かつおぶし	たまねぎ にんにく ほうれんそう もやし	641 26.2 18.7 1.9	
11 (火)	 <b>建国記念日</b>									
12 (水)	むぎいり ごはん	牛乳	チキンみそカツ ゆでやさい(こみドレッシング) だいこんいりやさいスープ	こめ こむぎこ サラダ油	おおむぎ パン粉	牛乳 たまご ベーコン	とり肉 チーズ みそ	キャベツ たまねぎ だいこん セロリー	654 29.8 17.4 1.7	1~5年 授業参観
13 (木)	ごこいり ごはん	牛乳	たらのてりやき ゆかりあえ ごもくきんぴら	こめ ざらめ サラダ油	ごこく こんにゃく	牛乳 ぶた肉	たら さつまあげ	あかじそ キャベツ ごぼう だいこん	653 29.2 17.6 2.5	
14 (金)	バンズ パン	牛乳	ハンバーグ サニーレタス やさいスープ チョコプリン	パン ざらめ		牛乳 ベーコン	ぶたひき肉 カカオ	たまねぎ キャベツ こまつな サニーレタス	649 21.0 26.4 2.5	6年 授業参観
17 (月)	むぎいり ごはん	牛乳	ポークカレー ゆでやさい(あおじそドレッシング) いちごヨーグルト	こめ サラダ油	おおむぎ じゃがいも	牛乳 チーズ ヨーグルト	脱脂粉乳 ぶた肉	たまねぎ えだまめ ほうれんそう スイートコーン いちご	707 22.9 19.5 2.3	
18 (火)	むぎいり ごはん	牛乳	くろからあげ ほうれんそうのナムル どさんこじる クレープ	こめ でん粉 じゃがいも	おおむぎ ごま	牛乳 ぶた肉 みそ	とり肉 わかめ とうにゅう	にんにく しょうが ほうれんそう にんにく スイートコーン	727 28.6 21.2 1.9	6年生 考案献立
19 (水)	むぎいり ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがやき かいそうサラダ (しおちゅうかドレッシング) モチクリームアイス	こめ さとう	おおむぎ	牛乳 かいそう みそ	ぶた肉 とうふ	しょうが にんにく なめこ ねぎ	710 30.6 20 2.2	6年生 考案献立
20 (木)	わかめ ごはん	牛乳	モロのからあげ もやしとニラのごまあえ とんじる はちみつレモンゼリー	こめ さとう サラダ油 さといも	おおむぎ でん粉 ごま	牛乳 モロ とうふ サラダ油	わかめ ぶた肉 みそ	しょうが にら だいこん こまつな	729 28.2 20 3.3	6年生 考案献立
21 (金)	ラーメン	牛乳	やさいみそラーメン はるまき ナムル いちごだいふく	こめ サラダ油 ごま	めん ごま油	牛乳 ぶた肉	サラダ油 ゼラチン	もやし キャベツ ほししいたけ こまつな いちご	613 22.2 28.1 2.5	
24 (月)	 <b>天皇誕生日振替休日</b> 									
25 (火)	むぎいり ごはん	牛乳	メンチカツ ボイルキャベツ(ソース) こまつなときのこのみそしる	こめ サラダ油	おおむぎ ねりごま	牛乳 みそ	ぶたひき肉	キャベツ こまつな しめじ	629 20.4 20.3 1.9	5年生 冒険活動
26 (水)	むぎいり ごはん	牛乳	いわしのおかかに ごまあえ みそけんちんじる	こめ ごま こんにゃく さといも	おおむぎ さとう サラダ油	牛乳 みそ	いわし とうふ かつおぶし	こまつな にんにく ごぼう ほうれんそう こまつな	643 26.1 19.8 1.9	5年生 冒険活動 1年生 親子給食
27 (木)	むぎいり ごはん	牛乳	ハヤシライス ゆでやさい (てづくりフレンチドレッシング)	こめ こむぎこ	おおむぎ サラダ油	牛乳 とうにゅう	ぎゅう肉	たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ もやし	653 20.9 20.6 2.1	5年生 冒険活動
28 (金)	まっちゃん あげパン	牛乳	やさいとウィンナーのスープに ゆでやさい(わふうドレッシング) ももゼリー	パン さとう	サラダ油 じゃがいも	牛乳 ウィンナー	わかめ	キャベツ にんにく もも たまねぎ パセリ はくさい	669 20.5 23.0 2.3	

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 652kcal たんぱく質 24.2g 脂質 20.7g 食塩相当量 2.1g

※使用食材や献立が変更となる場合がありますのでご了承ください。

- 2月18日(火)・・・6年2組が考えた献立です。
- 19日(水)・・・6年3組が考えた献立です。
- 20日(木)・・・6年1組が考えた献立です。 お楽しみに!

## 2月の給食目標

きゅうしょく かんしゃ た

給食への感謝をして食べよう

