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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	学校行事等
1 (水)	むぎいりごはん	牛乳	ビーフシチュー ゆでやさい(てづくり) とうにゅうココアデザート	こめ　むぎ じゃがいも　さとう あぶら	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく バター　チーズ とうにゅう	たまねぎ　にんじん パセリ　セロリ トマト　こまつな キャベツ	657 21.4 19.0 0.8	
2 (木)	むぎいりごはん	牛乳	くろからあげ いそべあえ すましじる　いちご	★こめ　★むぎ でんぷん　こめこ あぶら　ふ	ぎゅうにゅう　とりにく とうふ　かつおぶし のり	にんにく　しょうが ★ほうれんそう　こまつな キャベツ　にんじん ★にら　★しいたけ　いちご	689 30.2 23.6 1.7	6年2組リクエスト給食 麩の日
3 (金)	むぎいりごはん	牛乳	いわしのしょうがに はくさいのしおこんぶあえ みそけんちんじる　ふくまめ	こめ　むぎ ごまあぶら　こんにゃく さといも　あぶら	ぎゅうにゅう　いわし こんぶ　とうふ かつおぶし　みそ だいず	はくさい　だいこん にんじん　ごぼう こまつな	621 27.1 17.1 2.1	節分献立
6 (月)	せきはん	牛乳	とりにくのこうみやき アーモンドあえ しもつかれ　せとか	もちごめ　こめ ごま　アーモンド さとう　あぶらあげ	ささげ　ぎゅうにゅう とりにく　さけ だいず	しょうが　にんにく ほうれんそう　はくさい にんじん　だいこん みかん	689 25.4 21.0 1.7	初午献立
7 (火)	むぎいりごはん	牛乳	しろみざかなの バーベキューソースがけ からしあえ　さつまじる	こめ　むぎ でんぷん　ごま さといも　こんにゃく あぶら	ぎゅうにゅう　メルルーサ とりにく　とうふ かつおぶし　みそ	ねぎ　しょうが　にんにく りんご　パセリ　もやし はくさい　こまつな　ごぼう にんじん　だいこん	628 28.0 17.9 2.1	
8 (水)	むぎいりごはん	牛乳	さといものちゅうかに とろほっけのこうしんやき ごますあえ　カップヤクルト	こめ　むぎ　さとう あぶら　ごま　ごまあぶら しらたき　さといも こんにゃく　カップヤクルト	ぎゅうにゅう　ほっけ ぶたにく	にんにく　ほうれんそう キャベツ　にんじん しょうが	679 26.7 19.2 2.0	5年冒険活動教室
9 (木)	こめこパン	牛乳	やさいみそラーメン にらまんじゅう ナムル　フルーツあんにん	こめこパン　ラーメン にらまんじゅう　ごまあぶら ごま　あんにんプリン あぶら	ぎゅうにゅう　ぶたにく	もやし　にんじん キャベツ　とうもろこし しいたけ　ねぎ ほうれんそう	687 28.5 25.5 3.0	5年冒険活動教室
10 (金)	むぎいりごはん	牛乳	セルフぶたどん いもだんごじる	こめ　むぎ さとう　じゃがもち あぶら	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　かつおぶし	ねぎ　グリンピース ごぼう　にんじん だいこん　しめじ	710 26.8 24.6 2.0	豚丼の日
13 (月)	むぎいりごはん	牛乳	あじのなんばんづけ ごまあえ にらたまじる	こめ　むぎ でんぷん　さとう ごま　あぶら	ぎゅうにゅう　あじ たまご　かつおぶし	たまねぎ　にんじん ほうれんそう　キャベツ にら	659 28.7 21.3 2.3	一汁三菜の日
14 (火)	いちごこめこパン	牛乳	マカロニのクリームに キャベツのスープ ガトーショコラ	こめこパン　ペンネ こむぎこ　バター あぶら　ガトーショコラ	ぎゅうにゅう　とりにく えび　ベーコン だっしふんにゅう	いちご　たまねぎ にんじん　グリンピース マッシュルーム　キャベツ	692 28.3 26.5 2.1	
15 (水)	むぎいりごはん	牛乳	バターチキンカレー ゆでやさい(あおじそ) スウィーティー	こめ　むぎ バター　さとう アーモンド	ぎゅうにゅう　とりにく ヨーグルト　なまクリーム	トマト　しょうが　にんにく ほうれんそう　たまねぎ とうもろこし　キャベツ にんじん　スウィーティー	673 24.0 22.7 1.2	1～5年授業参観
16 (木)	ダイスチーズパン	牛乳	えびカツ アスパラとコーンのソテー フルーツみつまめ	パン　さとう バター　パンこ あぶら	チーズ　ぎゅうにゅう えび　レッドピース	アスパラ　ほうれんそう とうもろこし　にんじん みかん　パイン　もも かんてん　レモン	650 25.5 21.6 2.6	寒天の日
17 (金)	むぎいりごはん	牛乳	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	こめ　むぎ さとう　ごま あぶらあげ	ぎゅうにゅう　とりにく みそ　さつまあげ	こまつな　はくさい もやし　にんじん きりぼしだいこん	666 24.8 21.2 2.0	切干大根の日
20 (月)	むぎいりごはん	牛乳	モロのみそマヨネーズやき かいそうサラダ ごもくきんぴら　みかんゼリー	こめ　むぎ さとう　こんにゃく あぶら　ゼリー	ぎゅうにゅう　モロ みそ　かいそう さつまあげ　ぶたにく	レモン　パセリ キャベツ　にんじん とうもろこし　ごぼう だいこん	664 27.2 16.2 2.3	
21 (火)	さつまいもごはん	牛乳	しゅんぎくのかきあげ おひたし にくじゃが	こめ　★さつまいも こむぎこ　こめこ じゃがいも　さとう しらたき　あぶら	ぎゅうにゅう　ちくわ たまご　かつおぶし ぶたにく	★しゅんぎく　たまねぎ にんじん　★ほうれんそう ★こまつな　キャベツ もやし　グリンピース	650 21.0 16.9 1.5	6年3組リクエスト給食
22 (水)	むぎいりごはん ふりかけ	牛乳	おでん ごまあえ あんのういものムース	こめ　むぎ こんにゃく　さといも さとう　ごま ムース	ぎゅうにゅう　ちくわ さつまあげ　がんもどき なまあげ　うずらたまご こんぶ　かつおぶし	にんじん　だいこん かんぴょう　ほうれんそう キャベツ	651 24.1 19.0 2.2	6年授業参観 おでんの日
24 (金)	ココアあげパン	牛乳	やさいとウインナーのスープに ゆでやさい(わふう)	パン　さとう あぶら　じゃがいも	ぎゅうにゅう　ウインナー わかめ	キャベツ　たまねぎ にんじん　パセリ	664 22.1 26.5 2.3	
27 (月)	たけのこごはん	牛乳	とりにくのハーブやき ゆでやさい(おろし) どさんこじる	こめ　むぎ あぶらあげ　さとう じゃがいも　バター あぶら	ぎゅうにゅう　とりにく ぶたにく　わかめ みそ　かつおぶし	たけのこ　にんじん グリンピース　★アスパラ キャベツ　とうもろこし もやし　★ねぎ　にんにく	655 25.4 22.7 2.5	6年1組リクエスト給食
28 (火)	むぎいりごはん	牛乳	ヒレカツ　ボイルキャベツ チンゲンサイととうふのスープ セノビーゼリー	こめ　むぎ こむぎこ　パンこ あぶら　ゼリー	ぎゅうにゅう　ぶたにく たまご　とうふ わかめ	キャベツ　チンゲンサイ たまねぎ　しいたけ にんじん	667 25.6 17.7 1.7	

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 666kcal	たんぱく質 25.8g	脂質 21.1g	食塩相当量 2.0g

〈★は宇都宮市内の農家さんから直接届けていただく予定の食材です。〉※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日（木）のいちごは宇都宮農業協同組合による食育応援事業です。

2月の給食目標

給食への感謝をして食べよう