

# 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						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			
1 (木)	むぎいり ごはん	牛乳	いわしのおかか 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 ごまあぶら さといも	むぎ こんにやく 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 にんじん ごぼう こまつな	629 27.5 18.2 2.0	節分献立 (3日)	
2 (金)	こめこパン	牛乳	やさいみそラーメン はるまき ナムル いちご	こめこパン あぶら ごま	ラーメン ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく はるまき	もやし キャベツ しいたけ ほうれんそう いちご	695 27.4 27.7 3.3	立春献立 (4日)	
5 (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	もちこめ ごま さとう	こめ アーモンド	ささげ とりにく だいず	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ	しょうが ほうれんそう にんじん だいこん	659 29.1 22.1 1.7	初午献立
6 (火)	むぎいり ごはん	牛乳	モロのみそマヨネーズやき いそべあえ ごもくきんぴら	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら	むぎ こんにやく さとう	ぎゅうにゅう モロ みそ きさみのり さつまあげ ぶたにく	レモン パセリ ほうれんそう キャベツ ごぼう にんじん だいこん	627 27.4 17.1 2.4		
7 (水)	バンズ パン	牛乳	セルフフィッシュバーガー レタス マカロニ カレースープ	バンズパン パンこ マカロニ あぶら	こむぎこ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ たまご ベーコン ぶたにく	レタス にんじん たまねぎ パセリ	656 28.4 22.2 2.9		
8 (木)	むぎいり ごはん	牛乳	トマトとひきにくのアジアンライス はるさめちゅうかスープ ヨーグルト	こめ さとう はるさめ	むぎ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ローズハム たまご ヨーグルト	トマト たまねぎ にんにく にんじん きくらげ たけのこ こまつな	655 24.1 18.7 2.1	トマト給食	
9 (金)	むぎいり ごはん	牛乳	セルフぶたどん ごもくあつやきたまご おひたし	こめ しらたき さとう	むぎ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまごやき かつおぶし	たまねぎ ねぎ にんじん グリーンピース ほうれんそう はくさい もやし	638 26 18.7 1.8	豚丼の日 (10日)	
13 (火)	むぎいり ごはん	牛乳	なまあげとぶたにくの トウバンジャンいため はくさいスープ かんこくのり	こめ でんぷん さとう	むぎ ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり	しょうが アスパラガス ねぎ にんにく はくさい にんじん こまつな しいたけ たけのこ	610 24.2 20.1 1.6		
14 (水)	アップル パン	牛乳	マカロニのクリームに キャベツのスープ チョコクレープ	コッペパン こむぎこ あぶら	マカロニ バター チョコクレープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だっしふんにゅう	りんご たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム キャベツ	713 27.2 26.3 2.4	1~5年 授業参観	
15 (木)	むぎいり ごはん のりつくだに	牛乳	あげざかなと やさいのわふうあえ みそじる	こめ でんぷん さとう	むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう メルルーサ かつおぶし みそ のりのつくだに	にんにく たまねぎ しいたけ にんじん かんぴょう にら	660 23.6 17.2 2.6		
16 (金)	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) アセロラゼリー	こめ バター	むぎ さとう	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 たまねぎ ほうれんそう キャベツ とうもろこし にんじん	679 23.1 21.7 1.6	6年 授業参観	
19 (月)	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 さとう あぶら	むぎ ごま	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	656 24 21.2 2.0	切干大根 の日 (17日)	
20 (火)	むぎいり ごはん	牛乳	アジのなんぼんづけ ごまあえ にらたまじる	こめ でんぷん さとう	むぎ あぶら ごま	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	656 28.2 21.2 2.7		
21 (水)	きなこ 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)	コッペパン じゃがいも	さとう	ぎゅうにゅう きなこ ウインナー わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	663 22.1 26.9 2.5		
22 (木)	むぎいり ごはん ふりかけ	牛乳	おでん ごまあえ あんのついでものムース	こめ こんにやく ごま	むぎ さといも 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 もやし はくさい こまつな	640 23.8 18.8 2.2	おでんの日	
26 (月)	むぎいり ごはん	牛乳	チャーシュー豆腐 にらまんじゅう バンサンスウ	こめ あぶら はるさめ さとう	むぎ でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ にらまんじゅう	たまねぎ もやし にんじん チンゲンツアイ しょうが キャベツ	709 25.1 22.9 2.1		
27 (火)	むぎいり ごはん	牛乳	さといものちゅうかに さばのこうしんやき ごますあえ	こめ あぶら しらたき こんにやく	むぎ さとう ごま さといも ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば ぶたにく	にんにく だいこん にんじん しょうが ほうれんそう キャベツ	636 26 19.4 1.8		
28 (水)	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) おこめのババロア	こめ あぶら ゼリー	むぎ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく バター だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ ほうれんそう キャベツ もやし とうもろこし	706 20.8 23.1 2.1		
29 (木)	むぎいり ごはん	牛乳	セルフビビンバどん たんたんはるさめスープ ぼんかん	こめ さとう はるさめ	むぎ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート	にんにく にんじん ほうれんそう もやし えのき はくさい ねぎ にら ぼんかん	633 25.4 18.5 1.8	B日課	

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 659kcal たんぱく質 25.4g 脂質 21.2g 食塩相当量 2.2g

\*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(金)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**

きゅうしょく かんしゃ た

**給食への感謝をして食べよう**



雨水  
うすい



節分