



2月こんだてよていひょう



きゅうしょくかいすう19回(米飯15回)

日付	こんだてめい	おもなざいりょう			カロリー(kcal)	たんぱく質(g)
		血やにくになる(あか)	体の調子をととのえる(みどり)	力や熱のもとになる(きいろ)		
1(木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう えびとやさいのオイスターソースいため にらまんじゅう だいずもやしのキムチあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび	たまねぎ チンゲンサイ しいたけ にんじん しょうが だいずもやし きゃべつ きゅうり	こめ むぎ サラダあぶら さとう こむぎこ でんぶん ごまあぶら	583 15.1	23.9 1.7
2(金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう いわしのおかか しおこんぶいりあさづけ みそけんちんじる ふくまめ	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	きゃべつ きゅうり にんじん ごぼう ねぎ	こめ むぎ でんぶん さとう サラダあぶら こんにやく さといも	588 15.5	26.1 1.9
5(月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう てづくりヒレカツ ポイルキャベツ(ソース) だいこんとあぶらあげのみそしる アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ かつおぶし	きゃべつ きゅうり ねぎ にんじん だいこん アセロラ	こめ むぎ こむぎこ パンこ サラダあぶら さとう	638 17.4	25.8 2.1
6(火)	むぎいりごはん かんこくのり ぎゅうにゅう なまあげとぶたにくのとうばんじゃんいため はくさいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ のり	しょうが ねぎ にんじん こまつな しいたけ たけのこ はくさい	こめ むぎ でんぶん サラダあぶら さとう ごまあぶら はるさめ	632 22.4	23.6 1.7
7(水)	コッペパン フルーツクリーム ぎゅうにゅう あきざげのこうそうパンこやき ミネストローネスープ	ぎゅうにゅう なまクリーム さけ こなチーズ パーコン	みかん パイン もも バジル にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト	パン さとう オリブゆ ジャがいも スパゲティー	656 22.8	28.1 2.3
8(木)	むぎいりごはん トマトカレー ぎゅうにゅう こんにやくサラダ(パンパンジードレッシング) ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ わかめ ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマト しょうが きゃべつ にんにく	こめ むぎ ジャがいも カレールウ こんにやく ドレッシング さとう	633 16.4	20.6 2.1
9(金)	おせきはん(ごましお) ぎゅうにゅう とりにくのごまみそやき しもつかれ こんにやくとやさいのいそかあえ ぼんかん	ぎゅうにゅう ささげ とりにく みそ さけ だいず かつおぶし のり	だいこん こまつな ぼんかん もやし	こめ もちごめ しろいりごま さとう すりごま しろいりごま さけかす こんにやく	641 20.7	28.7 2.1
13(火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あかうおのしろしょうゆづけ からしあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく	もやし はくさい にんじん さやいんげん たまねぎ	こめ むぎ さとう サラダあぶら しらたき ジャがいも しろいりごま	654 21.0	23.7 1.3
14(水)	スープスパゲティー ぎゅうにゅう ハートコロケ ユでやさい(イタリヤンドレッシング) チョコプリン	ぎゅうにゅう とりにく えび いか あさり ぶたにく	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう コーン きゃべつ もやし	スパゲティー オリブゆ サラダあぶら バター ココア こむぎこ パンこ さとう ジャがいも さつまいも	687 29.3	24.5 2.2
15(木)	むぎいりごはん セルフピピンパどん ぎゅうにゅう (にくそぼろ・やさいなムル) はるさめちゅうかスープ セノビーゼリー(ヨーグルトふうみ)	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム たまご にゅうさんきんいんりょう	にんにく しょうが にんじん ほうれんそう だいずもやし たけのこ こまつな	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぶん しろいりごま	650 20.3	23.4 1.8
16(金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ハムカツ ポイルキャベツ(ソース) ひじきとだいずのいりに	ぎゅうにゅう ハム ひじき さつまあげ だいず あぶらあげ	きゃべつ にんじん	こめ むぎ こむぎこ パンこ サラダあぶら ざらめ こんにやく	635 19.1	26.9 2.3
19(月)	いちごこめパン ぎゅうにゅう いかやきそば チキンとだいこんのスープ ももゼリー	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とりにく あおのり	きゃべつ にんじん もやし だいこん たまねぎ だいこんのは もも セロリ	こめこパン いちごジャム ちゅうかめん サラダあぶら さとう	651 17.7	27.2 2.8
20(火)	むぎいりわかめごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ パンサンスー ジャがいもとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう わかめ とりにく みそ かつおぶし	にんにく しょうが きゃべつ にんじん もやし たまねぎ こまつな	こめ むぎ でんぶん サラダあぶら はるさめ ごまあぶら さとう ジャがいも	666 22.1	24.9 3.1
21(水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ヤシオマスのみそチーズやき ナムル どさんこじる	ぎゅうにゅう ヤシオマス しろみそ こなチーズ ぶたにく わかめ かつおぶし みそ	レモン パセリ にんじん きゃべつ もやし コーン ねぎ にんにく	こめ むぎ ドレッシング さとう しろいりごま ジャがいも バター	675 21.9	30.8 2.5
22(木)	セレクトのあげパン(①ココア ②きなこ) ぎゅうにゅう やさいとウインナーのスープに ユでやさい(わふうドレッシング) スペインふうオムレツ	ぎゅうにゅう ウインナー たまご	きゃべつ にんじん たまねぎ パセリ コーン ほうれんそう	パン サラダあぶら さとう ジャがいも	①674 ②665 ①29.5 ②29.8	22.7 23.5 2.3 2.3
26(月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう いそかあえ ハンバーグトマトソース とうにゅういりまるやかみそしる セレクトのアイスクリーム(ミルク・いちご・チョコ)	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく のり あぶらあげ とうにゅう (なまクリーム)	ほうれんそう もやし きゃべつ だいこん ごぼう トマト にんじん ねぎ (いちご)	こめ むぎ さとう でんぶん こんにやく (チョコレート)	594 16.6	22.3 2.0
27(火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう はるまき きりぼしだいこんのチンジャオロースー チンゲンサイとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	にんにく しょうが 皮マン きくらげ パプリカ たまねぎ だいこん にんじん しいたけ たけのこ チンゲンサイ	こめ むぎ こむぎこ サラダあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	669 24.3	22.5 2.2
28(水)	むぎいりごはん あじつけのり ぎゅうにゅう とりにくのつけこみやき しおこんぶいりあさづけ きりぼしだいこんにつけ	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ さつまあげ あぶらあげ のり	ねぎ きゃべつ きゅうり にんじん だいこん	こめ むぎ さとう しろいりごま サラダあぶら	631 19.8	24.8 2.2
29(木)	むぎいりごはん セルフぎゅうどん ぎゅうにゅう あつやきたまご ナムル	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご	たまねぎ ねぎ にんじん むきえだまめ きゃべつ きゅうり もやし	こめ むぎ しらたき サラダあぶら さとう ごまあぶら しろいりごま	650 21.9	24.5 2.1



2がつのきゅうしょくもくひょう
なごやかなふんいきで
しょくじをしましょう。

*都合によりこんだて
がへんこうになる
場合があります。

3~4年生の学校給食摂取基準	今月平均
1食分-(Kcal) 650	647
たんぱく質(g) 26	25.1
脂質(g) 18g~21.7g	21.0
塩分(g) 2.0	2.0

- ★ 3日は「節分」です。給食では2日(金)に「いわしのおかか煮・福豆」を出します。
- ★ 8日(木)は宇都宮産のトマトを使ったカレーです。
- ★ 12日(祝月)は「初午(はつうま)」です。
- ★ 9日(金)に栃木県に伝わる初午の行事食「お赤飯 & しもつかれ」を出します。
- ★ 2月は、22日(木)に揚げパン(ココアかきなこ)、26日(月)に3種類のアイス(ジェラート)のセレクト給食を行います。



令和 6年1月分放射性物質測定結果について
 【1月16日使用のさつまいも(千葉県成田市産)】
 放射性ヨウ素: 定量下限値(20Bq/kg)未満
 放射性セシウム: 定量下限値(25Bq/kg)未満

