



がつ ぶん
2月分

きゅう しょく こんだて よてい ひょう
給食献立予定表



給食回数 18回 (米飯14回・パン3回・米粉パン1回)

宇都宮市立城東小学校

ぎょうじ よてい 行事予定	ひ・曜日	こ ん だ て め い		1人1食 (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り よ う					
					ち 血 や に く に な る		か ら だ ち ょ う し 体 の 調 子 を と と の え る		ち か ら ね つ 力 や 熱 の も と に な る	
はつまつこんで 初午献立	2 (月)	牛乳	せきはん ごましお とりにくのこうみやき おひたし しもつかれ	629 24.5 20.8 2.0	牛乳 鮭 油揚げ	とり肉 だいず	ニンニク にんじん だいこん	ほうれん草 はくさい	赤飯 ごま	ごま塩
まつまつこんで 節分献立	3 (火)	牛乳	むぎいりごはん 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 せつぶんデザート	659 26.4 15.8 2.5	牛乳 豆腐 こんぶ	いわし みそ かつおだし	だいこん ごぼう はくさい	にんじん こまつな しょうが	こめ サラダ油 さといも	むぎ こんにやく ごま油 節分デザート(豆乳プリン)
	4 (水)	牛乳	むぎいりごはん セルフピピンパどん わんたんスープ はちみつレモンゼリー	753 26.2 21.1 2.5	牛乳	ぶた肉	ニンニク もやし キャベツ こまつな	にんじん だいずもやし ほうれん草 ねぎ	こめ ごま さとう ゼリー	むぎ ごま油 ワンタン
	5 (木)	牛乳	むぎいりごはん ササミチーズフライ ゆでやさい だいこんいりやさいスープ	630 23.3 18.4 1.8	牛乳 ササミ	ベーコン ササミチーズフライ	キャベツ コーン にんじん だいこん	ほうれん草 たまねぎ もやし セロリー	こめ サラダ油	むぎ サラダ油
じょうとうつか 城東日課	6 (金)	牛乳	バターロール イチゴジャム マカロニのクリームに ゆでやさい	674 26.1 28.8 2.1	牛乳 むきえび	とり肉	たまねぎ コーン キャベツ	にんじん ほうれん草 マッシュルーム	バターロール ジャム 小麦粉 ユニソーヤマーガリン	さとう マカロニ サラダ油
	9 (月)	牛乳	むぎいりごはん おでん からしあえ なつとう	652 27.7 17.4 2.0	牛乳 ちくわ うすら卵 納豆	さつまいも いわしボール かつおだし	にんじん 結び昆布 はくさい	だいこん もやし こまつな	こめ さといも ごま	むぎ こんにやく
かみかみ こんだて 献立	10 (火)	牛乳	むぎいりごはん 牛乳 イカのチリソース かふうサラダ だいこんスープ	649 24.7 18.1 2.0	牛乳 とり肉	いか	ニンニク ねぎ もやし だいこん セロリー	しょうが ほうれん草 にんじん たまねぎ	こめ ごま油 さとう ごま	むぎ てん粉 サラダ油 はるさめ
	12 (木)	牛乳	むぎいりごはん もろのみそマヨネーズやき いそべあえ ごもくきんびら	622 29.0 15.1 2.6	牛乳 みそ ぶた肉	モロ きざみのり さつまいも	レモン キャベツ ごぼう だいこん	パセリ ほうれん草 にんじん	こめ サラダ油 こんにやく クイックマヨネーズ	むぎ さとう
バレンタイン こんだて 献立 じょうとうつか 城東日課	13 (金)	牛乳	アップルパン ハートがたハンバーグ(ケチャップソース) ゆでやさい やさいスープ バレンタインチョコプリン	643 24.5 21.7 2.9	牛乳 ベーコン	ハンバーグ	キャベツ にんじん たまねぎ	アップルチップ こまつな もやし	コッペパン サラダ油 チョコプリン	さとう
	16 (月)	牛乳	むぎいりごはん メンチカツ ボイルキャベツ チンゲンさいととうふのかきたまじる	663 21.0 23.0 1.9	牛乳 豆腐 全卵	メンチカツ わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん	チンゲン菜 干椎茸	こめ サラダ油	むぎ
	17 (火)	牛乳	むぎいりごはん 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 かんこくのり	616 23.8 20.1 1.8	牛乳 なまあげ	ぶた肉	ねぎ しょうが 干椎茸 はくさい にんじん	ニンニク こまつな たけのこ こまつな	こめ ごま油 サラダ油 さとう	むぎ てん粉 はるさめ 韓国のり
じゅうぎょうさんかん 授業参観	18 (水)	牛乳	むぎいりごはん ごぼうカレー ゆでやさい ぼんかん	656 19.8 17.1 2.1	牛乳 粉チーズ	ぶた肉	ニンニク たまねぎ にんじん キャベツ	ごぼう グリーンピース ほうれん草 ぼんかん	こめ サラダ油 カレールー	むぎ じゃがいも
ねんせつぎょうい 6年生卒業祝い セレクト給食	19 (木)	牛乳	わかめごはん とりにくのハーブやき ゆでやさい ようふうたまごスープ	661 21.7 23.0 3.0	牛乳 とり肉 全卵	炊込みわかめ ベーコン	キャベツ コーン たまねぎ	にんじん ブロッコリー こまつな	こめ でん粉	むぎ じゃがいも
じょうとうつか 城東日課	20 (金)	牛乳	こめこパン やさいみそラーメン ぎょうぎロール ナムル	648 27.4 25.5 3.3	牛乳	ぶた肉	もやし コーン ねぎ ほうれん草	にんじん キャベツ 干椎茸	米粉パン ラーメン ごま油	サラダ油 餃子ロール ごま
	24 (火)	牛乳	むぎいりごはん セルフぶたどん ごもくあつやきたまご おひたし	656 27.8 19.3 1.9	牛乳 たまご焼き	ぶた肉	たまねぎ にんじん キャベツ もやし	ねぎ グリーンピース ほうれん草	こめ さとう ごま	むぎ しらたき サラダ油
みや 宮っこランチ	25 (水)	牛乳	むぎいりごはん あげざかなとやさいのわふうあえ みそしる ぶりかけ	623 23.9 13.6 2.7	牛乳 みそ	メルルーサ かつおだし	ニンニク しいたけ にんじん	たまねぎ ピーマン かんぴょう	こめ さとう サラダ油 ぶりかけ	むぎ でん粉 じゃがいも
	26 (木)	牛乳	むぎいりごはん ハヤシライス ゆでやさい とうにゅうパンナコッタ	673 20.6 18.7 1.7	牛乳	ぶた肉	たまねぎ コーン パセリ もやし トマトピューレ	にんじん マッシュルーム ほうれん草 キャベツ	こめ 薄力粉 ユニソーヤマーガリン 豆乳パンナコッタ	むぎ サラダ油
じょうとうつか 城東日課	27 (金)	牛乳	ココアあげパン ゆでやさい やさいとウィンナーのスープに	611 21.6 20.9 2.3	牛乳 わかめ	ココア ウィンナー	キャベツ にんじん	たまねぎ パセリ	コッペパン さとう グラニュー糖	サラダ油 じゃがいも

☆材料その他の理由のため献立を変更する場合があります。

☆エネルギー・たんぱく質量は中学年(3・4年)のものです。

☆中学年児童1人1回あたりの学校給食摂取基準：エネルギー650kcal たんぱく質26.0g 脂質18.1g 塩分2.0g

☆今月の城東小の摂取平均：エネルギー651kcal たんぱく質24.4g 脂質19.9g 塩分2.2g

こんげつ もくひょう
今月の目標

ぎょうじ あ た も の し
行事に合わせた食べ物を知らう。

