



が つ ば ん き ゅ う し ゅ く こ ん だ て よ て い ひ ょ う  
**2月分 給食献立予定表 (6年生用)**



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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り ょ う					
				ち 血やにくになる	からだちようし 体の調子をととのえる	ちからねつ 力や熱のもとになる			
はつまつこんだて 初年献立	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 とり肉 鮭 だいたす 油揚げ	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	
せつぶんこんだて 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 いわし 豆腐 みそ こんぶ 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 ごま油 節分デザート(豆乳プリン)	むぎ こんにやく ごま油	
	4 (水)	牛乳 むぎいりごはん セルフピビンバどん 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 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	
じょうとうにっか 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 とり肉 むきえび	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 さとう ジャム マカロニ 小麦粉 サラダ油 ユニソーヤマーガリン	さとう	
	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 さつまいも ちくわ いわしボール うすら卵 かつおだし 納豆	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 いか とり肉	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 でん粉 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 ごもくきんぴら	622 29.0 15.1 2.6	牛乳 もも みそ ぶた肉 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 /ビッグ マヨネーズ	むぎ さとう	
バレンタイン こんだて 献立	13 (金)	牛乳 アップルパン ハートがたハンバーグ(キャブ)リース 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 ハンバーグ ベーコン	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 さとう 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 ぶた肉 なまあげ	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 でん粉 はるさめ 韓国のり	
じゅぎょうさんかん 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 ぶた肉 粉チーズ	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 カレールウ	むぎ じゃがいも	
ねんせい つぎょう いわ 6年生卒業祝い セレクト給食	19 (木)	牛乳 セレクト給食です。 主食(わかめごはん・やきそば・ピタパン) 主菜(とりにくのハーブやき・カップグラタン・ミート ボール・ロースとんかつ・カレーロール) ゆでやさい ようふうたまごスープ いちご デザート(クレープ・タルト・ゼリー)	865 31.3 29.6 3.2	牛乳 炊込みわかめ とり肉 ベーコン 全卵 とんかつ ミートボール カップグラタン	キャベツ コーン たまねぎ いちご	にんじん ブロッコリー こまつな	こめ でん粉 ピタパン カレーロール タルト	むぎ じゃがいも やきそば クレープ ゼリー	
じょうとうにっか 城東日課	20 (金)	牛乳 こめこパン やさいみそラーメン ぎょうざロール 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 餃子ロール ごま油 ごま	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 ぶた肉 たまご焼き	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 かつおだし	メルルーサ かつおだし	ニンニク しいたけ にんじん にら	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	
じょうとうにっか 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 ウィンナー	ココア ウィンナー	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	コッペパン サラダ油 さとう じゃがいも 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ろう。