



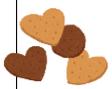
# 2月分給食献立予定表



令和4年度

宇都宮市立上河内中央小学校

こんだてめい		おもなざいりょう						エネルギー (Kcal) たんぱくしつ(g) しじつ(g)	かみかわちの のうさんぶつ		
		ちやにくになる		からだのちようしをとのえる		ちからやねつのもとになる					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	水	むぎいりごはん					こめ むぎ		641 23.6 18.9	にら	
		ぎょうぎ	ぶたにく		にら	たまねぎ キャベツ	こむぎこ				
		おひたし	とりにく			しょうが					
		チャーシュー豆腐	ぶたにく みそ あつあげ		にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ しいたけ	さとう でんぶん	あぶら			
2	木	むぎいりごはん					こめ むぎ		641 23.3 15.4		
		あつやきたまご	たまご				さとう でんぶん	あぶら			
		きりぼしだいこんサラダ			にんじん ほうれんそう	きりぼしだいこん		ドレッシング			
		にくじゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら			
3	金	<p>今日は<b>節分メニュー</b>です。いわしと<b>福豆</b>が登場します。節分とは立春の前日のことをいいます。季節の変わり目には邪気(おに)が生じると考えられていて、それを追い払うための昔からの<b>伝統行事</b>です。</p>									
		むぎいりごはん					こめ むぎ		605 25.6 15.4	だいこん ねぎ	
		いわしのうめ	いわし			うめ	さとう				
		しおこんぶあえ		こんぶ		もやし キャベツ		ごまあぶら			
		みそけんちんじる	とうふ みそ あぶらあげ		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん	さといも ごんにやく	あぶら			
ふくまめ	だいず										
6	月	セルフ コッペパン		にゅう			こむぎこ さとう		619 26.9 18.3		
		やきそばパン	ぶたにく	あおのり	にんじん	キャベツ もやし	ちゅうかめん	あぶら			
		ワンタンスープ	とりにく		にんじん こまつな	たまねぎ	こむぎこ				
7	火	<p>今日は<b>初年メニュー</b>です。<b>赤飯</b>と<b>しもつかれ</b>が登場します。<b>2月最初の午の日が初午</b>と言われ、初午で食べる料理の一つに<b>栃木県の郷土食のしもつかれ</b>があります。だいこん・人参・酒粕・油揚げ・節分豆・鮭の入った煮物で栄養満点です。</p>									
		せきはん	あずき					こめ	ごま	610 26.1 18.4	だいこん
		てりやきチキン	とりにく					さとう			
		しもつかれ	さけ だいず あぶらあげ		にんじん	だいこん	さけかす				
しらたきあえ			こまつな にんじん	もやし	しらたき さとう	ごま					
8	水	むぎいりごはん					こめ むぎ		673 24.5 17.9	だいこん	
		ポークカレー	ぶたにく		にんじん トマト	にんにく たまねぎ	ルウ じゃがいも	あぶら			
		ゆでやさ			こまつな	キャベツ だいこん		ドレッシング			
		ミニフィッシュ	かたくちいわし				さとう				
9	木	むぎいりごはん					こめ むぎ		650 26.0 19.9	にら ねぎ	
		あじフライ	あじ				こむぎこ パンこ	あぶら			
		さっぱりあえ		のり	ほうれんそう	もやし					
		にらたまじる	とうふ たまご		にら にんじん	ねぎ	でんぶん				
10	金	セルフ むぎごはん					こめ むぎ		672 24.8 18.4	ねぎ	
		ぶたどん	ぶたにく		にんじん	たまねぎ ごぼう しょうが	しらたき さとう	あぶら			
		なめこじる	とうふ みそ		にんじん	なめこ ねぎ					
		いちごプリン		にゅう		いちご	さとう				
13	月	はちみつパン		にゅう			こむぎこ はちみつ		603 24.4 16.7		
		コーンシチュー	とりにく	にゅう	にんじん	とうもろこし たまねぎ	じゃがいも ルウ	あぶら			
		かいそうサラダ		かいそう	にんじん	キャベツ もやし		ドレッシング			
		アセロラゼリー				アセロラ	さとう				

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) しじつ(g)	かみかわちの のうさんぶつ				
		ちやにくになる		からだのちようしをととのえる		ちからやねつのもとになる							
		1群	2群	3群	4群	5群	6群						
14	火	今日はバレンタインメニューです。ハート型のハンバーグやなると、米粉のガトーショコラが出ます。お楽しみに!!											
		むぎいりごはん						こめ むぎ	707 23.5 22.4				
		ふりかけ		のり				さとう			ごま		
		ハンバーグ	とりにく	ぶたにく		トマト	たまねぎ しょうが	ルウ さとう			あぶら		
		ゆでやさい				ブロッコリー	とうもろこし もやし				ドレッシング		
		たまごスープ	なると	たまご		にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ						
ガトーショコラ	とうにゅう					さとう こめこ	ココア						
15	水	むぎいりごはん					こめ むぎ	605 28.7 14.7	だいこん				
		とりのみそやき	とりにく	みそ			しょうが			さとう			
		いそべあえ		のり		ほうれんそう	もやし						
		ごもくきんぴら	ぶたにく			にんじん	だいこん			こんにやく	ごまあぶら		
		さつまあげ		さやいんげん	ごぼう	さとう	あぶら	ごま					
16	木	むぎいりごはん					こめ むぎ	631 24.5 18.3					
		ささみチーズフライ	とりにく			チーズ	しょうが にんにく			パンこ こむぎこ	あぶら		
		ゆでやさい				わかめ	にんじん			キャベツ とうもろこし	ドレッシング		
		かんぴょうボールスープ	たら	ぶたにく		にんじん	こまつな			たまねぎ かんぴょう もやし	こめこ		
17	金	むぎいりごはん					こめ むぎ	634 28.7 18.6	だいこん				
		やきざかな	さば										
		ごますあえ				ほうれんそう にんじん	もやし			さとう	ごま		
		ごもくに	ぶたにく	だいず		にんじん	ごぼう だいこん			こんにやく さとう	あぶら		
20	月	こめこパン					にゅう	こめこ さとう	602 25.8 19.6				
		スパゲティサラダ				ほうれんそう にんじん	とうもろこし キャベツ	スパゲティ			ドレッシング		
		ミートボールのカレーに	とりにく	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも さとう ルウ			あぶら		
21	火	!!今日は元気になる給食シリーズの「鉄分強化メニュー」です!! 鉄分が不足すると、貧血や体の疲れ、冷え性にもつながります。豚肉・ぶり・かつお・卵黄・大豆製品・乳製品・海藻・ほうれん草・小松菜などに多くはっています。成長期のみなさんに、すすんで食べてもらいたい食品です。											
		むぎいりごはん						こめ むぎ	611 28.9 14.9				
		とりのしょうがやき	とりにく				しょうが にんにく						
		たまごいりやさしいため	たまご	ぶたにく		こまつな にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ	さとう			ごまあぶら		
		ひじきのもの	さつまあげ			ひじき	にんじん さやいんげん	こんにやく さとう			あぶら		
22	水	むぎいりごはん						こめ むぎ	711 25.8 20.5	にら ねぎ			
		はるさめサラダ				にんじん こまつな	キャベツ	はるさめ さとう			ごまあぶら ごま		
		マーボー豆腐	とうふ	ぶたにく		にんじん	しょうが にんにく ねぎ	さとう			あぶら		
				みそ		にら	たけのこ しいたけ	でんぶん			ごまあぶら		
		フルーツあんじん	とうにゅう				ちも あんず	さとう					
24	金	むぎいりごはん						こめ むぎ	621 23.7 19.4	だいこん ねぎ			
		さんまみぞれに	さんま				だいこん	さとう でんぶん					
		にんにくしょうゆあえ				こまつな にんじん	もやし にんにく				ごまあぶら		
		ぶたじる	ぶたにく	みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	こんにやく さといも			あぶら		
27	月	セルフ ハムカツサンド	パン					にゅう	こむぎこ さとう	611 25.3 20.8			
			ハムカツ	ハム					にゅう			こむぎこ パンこ	あぶら
		ゆでやさい				ブロッコリー にんじん	とうもろこし		ドレッシング				
		やさいスープ	とりにく			こまつな にんじん	たまねぎ もやし						
28	火	セルフ ヒビンパ	むぎごはん						こめ むぎ	609 24.8 18.9	にら はくさい		
			ヒビンパのぐ	ぶたにく			にんじん ほうれんそう にら	もやし しょうが にんにく	さとう			ごまあぶら ごま	
		はるさめスープ	とりにく	とうふ		にんじん	はくさい	はるさめ	ごまあぶら				

小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準  
2月の平均値

エネルギー650kcal, たんぱく質26.0g, 脂質18.1g, 塩分相当量2.0g  
エネルギー634kcal, たんぱく質25.5g, 脂質18.2g, 塩分相当量2.3g

- ・牛乳(栃木県産)は毎日付くため、献立表への記載を省略しております。献立内容は、材料購入の都合上変更することがありますので、ご了承ください。
- ・野菜などの食材は市教育委員会の指導のもと安全が確認されたものを使用しております。
- ・毎月19日は食育の日です。地産地消を心掛け、栃木県の食材を積極的に取り入れています。
- ・お米は小倉米(上河内産)を使用しております。上河内農産物は、献立表にてご案内いたします。