



きゅうしょくこんだてよていひよ 給食献立予定表

給食回数 : 15回 米飯給食 : 12回
パン給食 : 1回 米粉パン : 1回
ラーメン : 1回

宇都宮市立清原南小学校

ひづけ	こ ん だ て め い	1食分(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g)	お も な ざ い り よ う								
			ちから や ねつ のもとなる			ち や に く になる			からだのちようしきとどのえる		
2(月)	おぎいりごはん とりにくのからあげ こまつなとじゃこのいためもの フルーツポンチ	729 25.8 23.8	こめ でんぶん ごま	おぎ あぶら ごま	さとう ごま	とりにく ぎゅうにゅう	いわし とうにゅう	こまつな もも りんご	みかん アセロラ パイナップル	パン マスカット	
3(火)	給ひなまつりこんだて給 ごもくちらしずし さわらねぎみそづけ とうふいりすましじる さくらもち	677 30.4 19.2	こめ さとう	おぎ もち	こんにやく ごま	とりにく みそ かつおぶし	きざみあげ はんぺん ぎゅうにゅう	さわら とうふ	たけのこ かんぴょう こまつな	しいたけ ごぼう たまねぎ	にんじん えだまめ ねぎ
4(水)	ミルクパン ブルーベリージャム ポークビーンズ ゆでやさい(イタリアン)	539 24.6 20.0	ミルクパン とうもろこし	さとう ドレッシング	じゃがいも みずあめ	ぶたにく ぎゅうにゅう	だいたい	たまねぎ トマト	にんじん ブロッコリー	グリーンピース ブルーベリー	
5(木)	おぎいりごはん チキンカレー ゆで野菜(わふう) チーズ	678 23.3 22.2	こめ じゃがいも さとう	おぎ ドレッシング でんぶん	あぶら こむぎこ	とりにく	チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ ほうれんそう にんにく	にんじん キャベツ	グリーンピース にんじん	
6(金)	わかめごはん モロのからあげ はるさめサラダ とんじる	671 25.9 20.3	こめ でんぶん ごま	おぎ あぶら さといも	マヨネーズ はるさめ こんにやく	わかめ とうふ ぎゅうにゅう	モロ みそ かつおぶし	ぶたにく かまぼこ	にんじん キャベツ しょうが	にら ごぼう だいこん	キャベツ だいこん
9(月)	●みやっこランチ(にら)● おぎいりごはん ブルコギふういためもの とうふいりかきたまじる マンゴーアイス	609 26.7 15.8	こめ ごま	おぎ でんぶん	ごま さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう	とうふ たまご	にんにく にら しいたけ	しょうが たまねぎ ほうれんそう	にんじん もやし マンゴー	
10(火)	給めによいこんだて給 おぎいりごはん とりにくのつけこみやき しおこんぶあえ みそけんちん汁 ミルメーク	680 22.5 20.0	こめ ごま あぶら	おぎ こんにやく さとう	さとう さといも	とりにく みそ かつおぶし	こんぶ ぎゅうにゅう	とうふ	ねぎ だいこん	にんじん ごぼう こまつな	キャベツ こまつな
11(水)	ココアこめこあげパン コーンシチュー ゆで野菜(てづくりフレンチドレッシング)	713 25.5 29.9	こめ じゃがいも マーガリン	さとう とうもろこし こむぎこ	あぶら	とりにく だっしゅんにゅう	とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ こまつな	にんじん キャベツ	グリーンピース	
12(木)	おぎいりごはん やきざかな おひたし(かつおぶし) どさんこじる	603 25.5 14.9	こめ とうもろこし	おぎ あぶら	じゃがいも マーガリン	カラスグレイ ぶたにく	みそ わかめ	かつおぶし ぎゅうにゅう	ほうれんそう もやし ねぎ	キャベツ にんじん にんにく	
13(金)	しょうゆラーメン しゅうまい カップケーキ	568 22.1 16.9	ちゅうかめん あぶら こむぎこ	ごま こめ パン	さとう ごま	ぶたにく とうにゅう	なると だいたい	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ りんご	キャベツ ほうれんそう たまねぎ	
16(月)	おぎいりごはん ハンバーグ だいこんのみそじる	604 24.0 18.2	こめ でんぶん	おぎ さとう	さとう	ぶたにく わかめ きざみあげ	とりにく みそ ぎゅうにゅう	のり かつおぶし	ほうれんそう たまねぎ しょうが	キャベツ だいこん にんにく	
17(火)	給そつぎょういわいこんだて給 せきはん(ごましお) おいわいコロッケ ごまあえ こうはくすましじる りんごタルト	756 24.5 23.4	こめ パン あぶら	もち さとう じゃがいも	じゃがいも ごま こめ	ささげ きんめだい ぶたにく	とうふ ぎゅうにゅう とうにゅう	かつおぶし かまぼこ	こまつな ほうれんそう りんご	もやし たまねぎ	にんじん たまねぎ
18(水)	そつぎょうしき										
19(木)	給いいはこんだて給 おぎいりごはん セルフにしょくどん かぶとじゃがいものあられじる ミニフィッシュ	666 29.2 18.3	こめ あぶら ごま	おぎ じゃがいも でんぶん	さとう でんぶん	たまご かつおぶし	とりにく ぎゅうにゅう	いわし	えだまめ にんじん	しょうが しいたけ	かぶ かぶのは
20(金)	しゅんぶんのひ										
23(月)	おぎいりごはん ミンチカツ ぶたにくとやさいのうまに	649 23.7 17.6	こめ あぶら	おぎ さとう	パン じゃがいも	ぶたにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こまつな はくさい しょうが	にんじん たまねぎ いんげん	もやし しいたけ ごぼう	
24(火)	おぎいりごはん あつやきたまご ゆでやさい(しおちゅうか) マーボーやさしいため ヨーグルト	630 24.8 18.4	こめ あぶら でんぶん	おぎ ドレッシング	とうもろこし さとう	たまご ヨーグルト	とりにく ぎゅうにゅう	みそ	にんじん たまねぎ いんげん	ブロッコリー たけのこ にんにく	キャベツ にんじん しょうが
	はるやすみ										

☆ 献立は都合により変更することがあります。
 ☆ 食材のマーク(☆や◎)は、献立名のそれぞれのマークに含まれている食材です。
 (主に調理済み加工食品になります。)
 ☆ 学校給食食材放射能検査について(※ 検査結果は以下の通りです。)
 2月4日 食品: にんじん 生産地: 栃木県宇都宮市氷室町
 【放射性ヨウ素 定量下限値未滿(20未滿) / 放射性セシウム 定量下限値未滿(25未滿)】



食塩相当量平均: 1.9g
 加鈣量平均: 342mg

祝 6年生そつぎょうおめでとう 祝

今月は6年生におこなったリクエストきゅうしょくのアンケートけっかで、にんきのあったメニューをていきょうします。
 6年生のみなさんはしょうがっこうせいかつさいごのきゅうしょくをよくあじわってたべてくださいね!!
 また、17日(火)には、きゅうしょくいんさんのかいた、そつぎょういわいイラストがプリントされたコロッケがでます。
 おたのしみに!