

★都合により給食内容が変更されることがあります。

※給食回数 18回(米飯回数14回 県産小麦パン3回)



# 2月の給食献立予定表

宇都宮市立国本中央小学校

ひづけ 日付	こんだて 献立	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)
		ちにくしよくひん 血や肉になる食品 あかいろぶんるい (赤色の分類)	からだちようしととのしよくひん 体の調子を整える食品 みどりいろぶんるい (緑色の分類)	ねつちからしよくひん 熱や力になる食品 きいろぶんるい (黄色の分類)	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分相当 (g)
3 (月)	麦入りご飯	節分給食			669 kcal
	牛乳		牛乳		27.8 g
	いわしごま味噌煮		いわし	さとう ごま	22.8 g
	白菜の塩こんぶ和え		こんぶ	はくさい にんじん もやし ごま油	3.0 g
	味噌けんちん汁		とうふ みそ かつお	だいこん ごぼう ねぎ さといも こんにゃく サラダ油	
	福豆		だいず		
4 (火)	麦入りご飯			こめ むぎ	651 kcal
	牛乳		牛乳		28.7 g
	麻婆豆腐		とうふ ぶたにく みそ	たけのこ にんじん たまねぎ しょうが しいたけ たら ねぎ にんにく サラダ油 さとう かつくりこ ごま油	21.7 g
	ごま酢あえ		ほうれんそう もやし にんじん コーン	こんにゃく ごま	1.7 g
5 (水)	ペンネ			こむぎこ サラダ油	664 kcal
	ミートソース		ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん トマト にんにく サラダ油	26.8 g
	牛乳		牛乳		24.0 g
	ゆで野菜		わかめ	きゃべつ にんじん コーン サラダ油 さとう	2.8 g
	ヨーグルト		ヨーグルト	さとう	
6 (木)	お赤飯(ごま塩)	初午給食		こめ もちごめ ごま	648 kcal
	牛乳		牛乳		25.2 g
	鶏肉の香味焼き		とりにく	しょうが にんにく サラダ油	20.3 g
	ボン酢和え		ほうれんそう もやし にんじん		2.1 g
	しもつかれ		しゃけ だいず あぶらあげ	だいこん にんじん	
7 (金)	麦入りご飯			こめ むぎ	650 kcal
	牛乳		牛乳		26.2 g
	セルフビビンバ丼		ぶたにく	にんじん ほうれんそう もやし にんにく サラダ油 さとう	22.5 g
	春雨中華スープ		とりにく たまご	にんじん しいたけ こまつな ねぎ ごま油	2.1 g
10 (月)	麦入りご飯	トマト給食		こめ むぎ	643 kcal
	牛乳		牛乳		32.6 g
	セルフ鶏そぼろ		とりにく	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが サラダ油 さとう	17.9 g
	トマト卵中華スープ		たまご	トマト とうもろこし コーン ねぎ サラダ油 ごま油 かつくりこ	1.7 g
12 (水)	きなこ揚げパン		きなこ	こむぎこ さとう サラダ油	652 kcal
	牛乳		牛乳		28.2 g
	ゆで野菜		きゃべつ にんじん フロックリー コーン たまねぎ	サラダ油 さとう	26.7 g
	ポークポトフ		ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん じゃがいも	2.5
13 (木)	麦入りご飯			こめ むぎ	631 kcal
	牛乳		牛乳		26.8 g
	焼き魚(さば文化干)		さば	ごま油	18.0 g
	磯辺あえ		のり	ほうれんそう もやし	2.9 g
	五目きんぴら		さつまあげ あぶらあげ	ごぼう にんじん だいこん サラダ油 こんにゃく さとう	
14 (金)	麦入りご飯	バレンタイン		こめ むぎ	745 kcal
	牛乳		牛乳		22.0 g
	ハヤシライス		ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト パセリ サラダ油	26.2 g
	ゆで野菜		きゃべつ ほうれんそう コーン もやし	サラダ油 さとう	2.1 g
	チョコクレープ		だいず ココア	さとう こめこ	
17 (月)	麦入りご飯			こめ むぎ	664 kcal
	牛乳		牛乳		26.6 g
	豚肉のしょうが焼き		ぶたにく	しょうが たまねぎ サラダ油	22.9 g
	ゆかりあえ		だいこん ゆかり		1.7 g
	ひじきと大豆の煮物		ひじき だいず さつまあげ あぶらあげ	にんじん サラダ油 こんにゃく さとう	

ひづけ 日付	献立	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)
		ちにくしよくひん 血や肉になる食品 あかいろぶんるい (赤色の分類)	からだちようしどのしよくひん 体の調子を整える食品 みどりいろぶんるい (緑色の分類)	ねつちからしよくひん 熱や力になる食品 きいろぶんるい (黄色の分類)	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分相当 (g)
18 (火)	麦入りご飯			こめ むぎ	641 kcal
	牛乳	牛乳			22.1 g
	メンチカツ	ふたにく		サラダ油 こむぎこ ぼんこ	20.5 g
	からしあえ		ほうれんそう はくさい もやし		1.9 g
	まろやか味噌汁	とうにゅう みそ あぶらあげ かつお	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	サラダ油 こんにゃく	
19 (水)	パン			こむぎこ	652 kcal
	牛乳	牛乳			31.9 g
	マカロニグラタン	とりにく チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム	サラダ油 こむぎこ マーガリン	24.7 g
	トマトスープ	とりにく ベーコン たまご	トマト にんじん きゃべつ	サラダ油	3.0 g
20 (木)	麦入りご飯			こめ むぎ	668 kcal
	牛乳	牛乳			26.2 g
	あじの南蛮漬け	あじ	たまねぎ にんじん	サラダ油 さとう かたくりこ	20.2 g
	おひたし		にんじん きゃべつ ほうれんそう	ごま	3.0 g
	わんだんスープ	ふたにく かつお みそ	はくさい にんじん にら もやし ねぎ	こむぎこ	
21 (金)	麦入りご飯			こめ むぎ	650 kcal
	牛乳	牛乳			23.6 g
	チキンカレー	とりにく	たまねぎ にんじん にんにく	サラダ油 じゃがいも こむぎこ	18.2 g
	ゆで野菜		コーン キャベツ フロッキー	サラダ油 さとう	1.7 g
25 (火)	麦入りご飯			こめ むぎ	652 kcal
	牛乳	牛乳			26.2 g
	ブルコギ風炒め物	ふたにく	たまねぎ しょうが にんにく にんじん にら もやし しいたけ	サラダ油 さとう でんこ	20.8 g
	豆腐入りかき玉汁	たまご とうふ	ごまつな たまねぎ にんじん	ごま油	2.7 g
26 (水)	シュガートースト			こむぎこ マーガリン さとう	652 kcal
	牛乳	牛乳			24.5 g
	ポテトスープ	ふたにく ベーコン	たまねぎ にんじん えだまめ パセリ	サラダ油 じゃがいも	23.2 g
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	みかん パイン もも	さとう	2.6 g
27 (木)	わかめご飯 <b>給食委員かたてた給食</b>	わかめ		こめ むぎ	676 kcal
	牛乳	牛乳			26.9 g
	鶏肉のからあげ	とりにく	しょうが にんにく	サラダ油 かたくりこ	21.0 g
	フロッキーサラダ		フロッキー にんじん コーン	サラダ油 さとう	2.0 g
	カレースープ	ふたにく ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ	じゃがいも サラダ油	
	ミルク(セレクト)	(ココア) (ローヒ)		さとう	
28 (金)	麦入りご飯			こめ むぎ	682 kcal
	牛乳	牛乳			29.1 g
	白身魚西京焼き	たら みそ		さとう ごま油	21.2 g
	にんにくしょうゆあえ		はくさい にら もやし にんにく		2.3 g
	里芋の中華煮	ふたにく	にんじん しょうが ごぼう にんにく	サラダ油 さといも こんにゃく	

6日は全児童みんなで稲狩りしたもち米を使用して作ったお赤飯です。

27日は全校児童にアンケートを取り、給食委員がたてた献立です。

今月の国本地区の野菜	ほうれんそう	にら	小学校中学年一人一回あたりの学校給食食事摂取基準	今月の平均
≪給食食材の放射性物質検査結果≫ 1月24日の給食に使用した「ねぎ」の放射性物質検査を行いました結果、放射性セシウム定量下限地未満、放射性ヨウ素定量下限地未満でした。			エネルギー 650kcal	660 kcal
			たんぱく質 21.1g~32.5g	26.7 g
			脂質 14.4g~21.6g	21.6 g
			塩分相当 2.0g	2.3 g

### 初午の日しもつかれ

今年の初午の日は6日です。初午とは、お稲荷様にお赤飯・しもつかれを供え、商売繁盛・五穀豊穰を祈るものです。昔は、2月の初旬に食料が少ないことから、正月の残りの塩じゃけの頭・節分の豆・保存してある野菜などすべて残り物を使い、大変栄養に富んだ食べ物で、昔から7軒分のしもつかれを食べれば病気にかからないと伝えられてきました。

