



2月の給食献立予定表

★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)

宇都宮市立国本中央小学校

ひづけ 日付	こん だて 南大 17	おもなざいりょう					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂 質 (g) 糖分相当 (g)
		ちゅうにく しょくひん 血や肉になる食品 (赤色の分類)	からだ ちょうし ととの しょくひん 体の調子を整える食品 (緑色の分類)	ねつ ちから しょくひん 熱や力になる食品 (黄色の分類)			
2 (月)	お赤飯(ごま塩)	はつうまの日献立	あすき			こめ ごま	670 kcal
	牛乳	牛乳					25.6 g
	鶏肉の香味焼き	とりにく	しょうが にんにく			ごまあぶら	21.5 g
	磯辺あえ	のり	もやし ほれんそう きやべつ				1.9 g
	しもつかれ	さけ たいす あぶらあけ	にんじん だいこん				
3 (火)	麦入りご飯					こめ むぎ	653 kcal
	牛乳	牛乳					27.3 g
	いわしのおかか煮	いわし かつおぶし				さとう	20.8 g
	おひたし		ほうれんそう もやし はくさい				2.1 g
	味噌けんちん汁	とうふ みそ かつお あぶらあけ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ			こんにゃく さといも	
	福豆	たいす				だいす	
4 (水)	揚げパン	ココア				こむぎに さとう サラダ油	641 kcal
	牛乳	牛乳					20.2 g
	ゆで野菜		にんじん コーン ブロッcoli			サラダ油 さとう	23.1 g
	カレースープ	ぶたにく	たまねぎ にんじん きやべつ バセリ			じゅかいも	2.1 g
5 (木)	麦入りご飯					こめ むぎ	654 kcal
	牛乳	牛乳					26.3 g
	チキンカツ	とりにく チーズ				こむぎに パンに サラダ油	16.6 g
	ゆで野菜		きやべつ にんじん コーン もやし			サラダ油 さとう	2.1 g
	わんたんスープ	ぶたにく	もやし はくさい こまつな ねぎ				
6 (金)	麦入りご飯					こめ むぎ	651 kcal
	牛乳	牛乳					24.3 g
	セルフ豚丼	ぶたにく	たまねぎ にんじん クリンビース			サラダ油 しらたき さとう	20.6 g
	厚焼き卵	たまご				さとう	3 g
	はくさいの塩昆布あえ	こんぶ	はくさい			こま油	
9 (月)	麦入りご飯					こめ むぎ	591 kcal
	牛乳	牛乳					29.5 g
	鶏肉のごま味噌焼き	とりにく みそ				こま油 さとう ごま	13.3 g
	からしあえ		もやし はくさい こまつな				2.3 g
	大根とこんにゃくの炒め煮	ぶたにく	だいこん にんじん いんげん				
10 (火)	麦入りご飯					こめ むぎ	666 kcal
	牛乳	牛乳					26.8 g
	あじの南蛮漬け	あじ	たまねぎ にんじん			サラダ油 でん粉 さとう	19.9 g
	あえもの		ほうれんそう はくさい もやし			さとう	3.8 g
	味噌汁	あぶらあけ わかめ みそ かつお	たまねぎ			じゅかいも	
12 (木)	麦入りご飯					こめ むぎ	653 kcal
	牛乳	牛乳					21.2 g
	チャーチャン豆腐	ぶたにく あつあげ みそ	たまねぎ もやし にんじん テンゲンサイ ほししいだけ しょうが			サラダ油 かたくりこ	20.8 g
	シューマイ	ぶたにく とりにく				こむぎに	1.7 g
	こんにゃくサラダ		きやべつ にんじん コーン			こんにゃく	
13 (金)	ミートベンネ バレンタインメニュー	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリ トマト			こむぎに サラダ油	643 kcal
	牛乳	牛乳					28.2 g
	洋風卵スープ	ベーコン たまご	たまねぎ にんじん にんにく			サラダ油 ジャガイモ かたくりこ	23.7 g
	チョコレートマフィン	たまご チョコレート ココア				マーガリン さとう こむぎに	2.9 g

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 ん にく しょくひん 血や肉になる食品 (赤色の分類)	からだ ちょうし どとの しょくひん 体の調子を整える食品 (緑色の分類)	ねつ ちから しょくひん 熱や力になる食品 (黄色の分類)	たんぱく質 (g)
						脂 質 (g)
16 (月)	麦入りご飯				こめ むぎ	647 kcal
	牛乳	牛乳				27.6 g
	おでん	ちくわ さつまあげ あつあげ	たいこん にんじん			18.0 g
	春雨サラダ		はくさい にら にんじん		はるさめ ごま油	2.2 g
	納豆	だいす				
17 (火)	麦入りご飯				こめ むぎ	645 kcal
	豚肉のしょうが焼き	ぶた肉	たまねぎ ショウガ		サラダ油	20.1 g
	牛乳	牛乳				20.6 g
	野菜のにんにく醤油和え		きゃべつ もやし にんじん にんにく			2.0 g
	味噌汁	とうふ みそ かつお	なめこ ねぎ			
18 (水)	パン 宮っ子ランチ				こむぎこ	685 kcal
	牛乳	牛乳				26.0 g
	さつまいもとマカロニのクリーム煮	とりにく 牛乳	たまねぎ にんじん クリンビース マッシュルーム		サラダ油 こむぎこ さつまいも マーガリン	23.9 g
	ほうれんそうと卵のスープ	たまご ベーコン	ほうれんそう にんじん たまねぎ		かたくりこ	2.8 g
19 (木)	麦入りご飯				こめ むぎ	664 kcal
	牛乳	牛乳				20.4 g
	サックリメンチカツ	ぶた肉			サラダ油 こむぎこ パンこ	23.6 g
	ポイルキャベツ	きゃべつ	にんじん きゃべつ コーン		サラダ油 さとう	1.9 g
	まろやか味噌汁	とりにく あぶらあげ みそ とうにゅう かつお	たいこん にんじん ごぼう ねぎ			
20 (金)	麦入りごはん				こめ むぎ	642 kcal
	牛乳	牛乳				25.2 g
	さわらのみぞバター焼き	さわら みぞ			バター	17.2 g
	ごま酢あえ		ほうれんそう キャベツ にんじん		しらたき さとう ごま	2.0 g
	里芋の中華煮	ぶたにく	にんじん ねぎ しょうが		さといも こんにゃく サラダ油	
24 (火)	麦入りご飯				こめ むぎ	653 kcal
	牛乳	牛乳				21.0 g
	セルフピビンバ	ぶたにく	にんじん ほうれんそう もやし にんにく		ごま油 さとう	21.6 g
	春雨中華スープ	とりにく たまご	もやし にんじん はくさい ねぎ		はるさめ ごま油	2.1 g
25 (水)	シュガートースト				こむぎこ マーガリン さとう	630 kcal
	牛乳	牛乳				22.4 g
	ミネストローネスープ	ベーコン だいす	たまねぎ にんじん サロリ トマト		サラダ油 こむぎこ ジャガイモ	24.5 g
	ゆで野菜		ブロッコリー にんじん		じゃがいも さとう サラダ油	2.6 g
26 (木)	麦入りご飯				こめ むぎ	710 kcal
	牛乳	牛乳				25.8 g
	鶏肉とさつまいものあげ煮	とり肉	たまねぎ にんじん えだまめ		サラダ油 さとう さつまいも	21.5 g
	華風サラダ		ほうれんそう もやし にんじん きゃべつ		ごま油 さとう はるさめ	3.2 g
	味噌汁	とうふ わかめ みそ かつお	たまねぎ ねぎ			
27 (金)	麦入りご飯				こめ むぎ	724 kcal
	牛乳	牛乳				22.7 g
	チキンカレー	とりにく	たまねぎ にじん にんにく		じゃがいも サラダ油	22.6 g
	海草サラダ	わかめ	きゃべつ にんじん もやし コーン			2.2 g
	県産ヨーグルト	ヨーグルト			さとう	

今月の国本地区の野菜	ほうれんそう さつまいも	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26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 たんぱく質 21.1g~32.5g 脂質 14.4g~21.6g 塩分相当 2.0g	657 kcal 24.5 g 20.8 g 2.3 g
『給食食材の放射性物質検査結果』 1月26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。			