



★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) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分相当 (g)
		ちにくしよくひん 血や肉になる食品 (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 (緑色の分類)	ねつちからしよくひん 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	あずき	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 ほうれんそう きゃべつ		1.9 g
	しもつかれ	さけ だいず あららあげ	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 あららあげ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	こんにゃく さといも	
4 (水)	揚げパン	ココア		こむぎこ 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 フロッピー	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 きゃべつ パセリ	じゃがいも	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		こむぎこ パンこ サラダ油	16.6 g
	ゆで野菜		きゃべつ 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 グリンピース	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
9 (月)	はくさいの塩昆布あえ	こんぶ	はくさい	ごま油	
	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		ごま油 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
10 (火)	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		
	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
12 (木)	味噌汁	あららあげ わかめ みそ かつお	たまねぎ	じゃがいも	
	麦入りご飯			こめ むぎ	653 kcal
	牛乳	牛乳			21.2 g
	チャーシュー豆腐	ぶたにく あつあげ みそ	たまねぎ もやし にんじん チンゲンサイ ほうししいけ 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		こむぎこ	1.7 g
13 (金)	こんにゃくサラダ		きゃべつ にんじん コーン	こんにゃく	
	ミートパンネ	はつうまの日献立	はつうまの日献立	はつうまの日献立	はつうまの日献立
	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 じゃがいも 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 こむぎこ	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 に く し ょ く ひ ん 血や肉になる食品 あかいろ ぶんあいろ (赤色の分類)	からだ ち ょ う し と ち の し ょ く ひ ん 体の調子を整える食品 みどりいろぶんあいろ (緑色の分類)	ね つ ち から し ょ く ひ ん 熱や力になる食品 きいろ ぶんあいろ (黄色の分類)	たんぱく質 (g) 脂 質 (g) 塩分相当 (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	だいこん にんじん	こんにゃく	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	だいず			
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 しょうが	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 グリンピース 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
		まるやか味噌汁	とりにく あぐらあげ みそ とうにゅう かつお	だいこん 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
		さわらのみそバター焼き	さわら みそ		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
		セルフビビンバ	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 だいず	たまねぎ にんじん サロリ トマト	サラダ油 こむぎこ じゃがいも	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