



2月の給食献立予定表



宇都宮市立明保小学校

ひつげ 日付	こんだて 献立名	おもなざいりょう			エネルギー たんぱくしつ しつ えんぶん
		ちにく 血や肉になる食品 (赤色の食品)	からだ 体の調子を整える食品 (緑色の食品)	ねつ 熱や力になる食品 (黄色の食品)	
2 (月)	麦入りごはん			こめむぎ	612 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			23.8 g
	チーズ風ソースインハンバーグ	とりにくぶたにく	たまねぎ トマト にんにくしょうが	でんぶん あぶら さとう	20.3 g
	おひたし		こまつな はくさい もやし		2.1 g
	切りほしだいこんの煮付け	ぶたにく ござかな あぶらあげ	きりほしだいこん にんじん	あぶら さとう	
3 (火)	麦入りごはん			こめむぎ	611 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			25.6 g
	いわしのおかか煮	いわし かつおぶし		さとう でんぶん	20.8 g
	白菜の塩こんぶあえ	しおこんぶ	はくさい こまつな	ごまあぶら	1.9 g
	けんちん汁	なまあげ	にんじん ごぼう こんにやく こまつな だいこん	じゃがいも あぶら	
	福豆	だいず			
4 (水)	麦入りごはん			こめむぎ	638 kcal
	ハヤシライス	ぶたにく だいず ミート チーズ	たまねぎ にんじん エリンギ トマト パセリ	あぶら こむぎこ ハヤシルウ カレールウ	24.5 g
	牛乳	ぎゅうにゅう			17.6 g
	イタリアンサラダ		もやし にんじん ブロッコリー どうもろこし	イタリアンドレッシング	2.1 g
	ぼんかん		ぼんかん		
5 (木)	麦入りごはん			こめむぎ	620 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			23.9 g
	揚げ魚と野菜の和風あえ	すけそうだら	たまねぎ しめじ さやいんげん にんじん にんにく	でんぶん じゃがいも あぶら さとう	18.6 g
	白菜と油揚げのみそ汁	あぶらあげ みそ	こまつな はくさい		2.2 g
	のりふりかけ	のり かつおぶし		さとう でんぶん	
6 (金)	食パン いちごジャム			しよくパン いちごジャム	599 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			24.5 g
	マカロニのクリーム煮	ぎゅうにゅう だし ふんにゅう まぐろみず にまぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ	マカロニ こむぎこ マーガリン あぶら	20.3 g
	キャベツのスープ	とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ もやし		2.2 g
9 (月)	麦入りごはん			こめむぎ	632 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			23.8 g
	とんかつ	ぶたにく		でんぶん パンこ あぶら	23.1 g
	ボイルキャベツ		キャベツ		1.8 g
	吉野汁	とりにく あぶらあげ	にんじん こまつな だいこん	じゃがいも でんぶん	
10 (火)	ミルクパン			ミルクパン	624 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			24.1 g
	スパゲティナポリタン	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん エリンギ さやいんげん トマト	スパゲティ さとう	19.4 g
	コーン入りゆで野菜サラダ	わかめ	もやし にんじん どうもろこし	しおちゅうかドレッシング	2.2 g
	いよかん		いよかん		
11 (水)	建国記念の日				
12 (木)	麦入りごはん			こめむぎ	595 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			23.7 g
	魚のチリソースあえ	すけそうだら	にんにく しょうが ながねぎ トマト	でんぶん あぶら ごまあぶら さとう	18.3 g
	華風サラダ		こまつな だいこん にんじん もやし	はるさめ ごま ごまあぶら	2.2 g
	大根スープ	とりにく	だいこん にんじん もやし さやいんげん	あぶら	
13 (金)	赤飯 ごま塩			こめもちごめごま	639 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			27.7 g
	とりにく 香味焼き	とりにく	しょうが にんにく	さとう あぶら	19.7 g
	しもつかれ	さけ あぶらあげ だいず	だいこん にんじん	あぶら さけかす	2.3 g
	かんぴょうとにらのみそ汁	みそ	かんぴょう はくさい なめこ にら		

かぜ予防をしっかりと!



ひづけ 日付	こんだて 献立名	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質 しじつ えんぶん
		ちにく 血や肉になる食品 (赤色の食品)	からだ 体の調子を整える食品 (緑色の食品)	ねつ 熱や力になる食品 (黄色の食品)	
16 (月)	麦入りごはん	みやっコランチ		こめむぎ	591 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			23.9 g
	生揚げと豚肉の豆板醤炒め	ぶたにく なまあげ	しょうが にんにく にんじん もやし ながねぎ	あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	20.5 g
	白菜スープ	ぶたにく	こまつな しいたけ たけのこ はくさい にんじん	はるさめ ごまあぶら	2.2 g
	わかめふりかけ	わかめ かつおぶし		さとう でんぶん	
17 (火)	揚げパン	だっしふんにゅう		ツイストパン あぶら ココア さとう	640 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			24.4 g
	チキンポトフ	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん さやいんげん	じゃがいも	23.8 g
	わかめサラダ	わかめ	キャベツ にんじん	あおじそドレッシング	1.9 g
18 (水)	麦入りごはん			こめむぎ	600 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			25.6 g
	さわらの香辛焼き	さわら	にんにく	さとう ごまあぶら	18.2 g
	ごま酢あえ		こまつな キャベツ にんじん しらたき	さとう ごま	2.2 g
	根菜の中華煮	ぶたにく	だいこん にんじん しょうが にんにく こんにやく	じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	
19 (木)	麦入りごはん			こめむぎ	613 kcal
	セルフ豚丼	ぶたにく	たまねぎ しらたき もやし ながねぎ にんじん グリンピース	あぶら さとう	25.4 g
	牛乳	ぎゅうにゅう			18.7 g
	田舎汁	とりにく どうふ みそ	かんぴょう にんじん ごぼう こんにやく こまつな	じゃがいも あぶら	2.3 g
20 (金)	麦入りごはん			こめむぎ	599 kcal
	セルフビビンバ丼	ぶたにく だいずミート	にんにく にんじん こまつな	ごまあぶら さとう	24.2 g
	牛乳	ぎゅうにゅう			17 g
	ぎょうざスープ	ぶたにく とりにく だいず	こまつな にんじん はくさい しょうが キャベツ ながねぎ しょうが	はるさめ こむぎ さとう でんぶん	1.9 g
23 (月)	天皇誕生日				
24 (火)	コッペパン			コッペパン	601 kcal
	セルフホットドック	ウインナー	トマト	さとう	24 g
	ボイルキャベツ		キャベツ		25.3 g
	牛乳	ぎゅうにゅう			2.3 g
	かぶと大根のシチュー	とりにく ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム	かぶ だいこん たまねぎ にんじん とうもろこし	マーガリン こむぎこ	
25 (水)	麦入りごはん			こめむぎ	705 kcal
	大根入りポークカレー	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん だいこん にんにく グリンピース トマト	あぶら じゃがいも カレールウ	23.6 g
	牛乳	ぎゅうにゅう			23.8 g
	和風サラダ		こまつな もやし とうもろこし	わふうドレッシング	1.9 g
	ヨーグルト	ヨーグルト			
26 (木)	麦入りごはん	6年1組バイキング給食		こめむぎ	629 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			23.5 g
	メンチカツ	ぶたにく とりにく だいず	たまねぎ	パンこ でんぶん さとう あぶら	21.7 g
	ナムル		こまつな もやし にんじん	ごまあぶら	2.1 g
	チゲン菜と豆腐のかきたまスープ	どうふ わかめ たまご	チンゲンサイ たまねぎ にんじん		
27 (金)	麦入りごはん	6年2組バイキング給食		こめむぎ	639 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			25.7 g
	とり肉の南蛮漬け	とりにく	たまねぎ にんじん	でんぶん あぶら	23.9 g
	ごまあえ		もやし はくさい こまつな	さとう ごま	2.2 g
	にらたまスープ	たまご どうふ	にら たまねぎ	でんぶん	

★都合により、給食内容が変更されることがあります。牛乳は毎日です。

※給食回数 18回 (米飯14回 宇都宮市産小麦パン4回)

<p>《給食目標》</p> <p>歯の衛生を保ち、食後の休憩をとろう。</p> <p>《給食食材の放射性物質検査結果》</p> <p>明保小で1月14日の給食用食材である「千葉県産 大根」の放射性物質検査を行ったところ、放射性セシウム、放射性ヨウ素とも不検出でしたのでお知らせいたします。</p>
--

小学生(中学年)一食当たりの摂取基準	今月の平均
エネルギー	622 kcal
たんぱく質	24.6 g
脂質	20.6 g
塩分	2.1 g