



2月

きゅうしょくこんだてよていひょう



みやのはらしょうがっこう

給食回数 18回 (米飯 14回・市産小麦パン 3回・米粉パン 1回)

日付	こ ん だ て め い			1食分 (1kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ん ざ い り ょ う						予 定	ラン チ ル ム 使 用
					血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる			
3 (月)	むぎいり ごはん	ぎゅう にゅう	せつぶんこんだて いわしのおかかにはくさいのしおこんぶあえ みそけんちんじる ぶくまめ	643 28.7 18.1 2.2	ぎゅうにゅう いわし とうふ みそ かつおぶし こんぶ まめ	だいこん ごぼう はくさい	にんじん こまつな	こめ こんにやく サラダあぶら	むぎ さとう	B日課	6－2	
4 (火)	コッペ パン	ぎゅう にゅう	マカロニのクリームに キャベツのスープ とちおとめジャム	628 24.1 21.8 2.4	ぎゅうにゅう とり スキムミルク ウィナー	たまねぎ グリーンピース キャベツ	にんじん マッシュルーム いちご	マカロニ サラダあぶら バター	こむぎ さとう			B日課
5 (水)	むぎいり ごはん	ぎゅう にゅう	いかのチリソースがけ かふうサラダ だいこんスープ	647 24.6 18.3 2.1	ぎゅうにゅう いか とり	にんにく もやし ねぎ セロリー はくさい だいこんのは にんじん たまねぎ	しょうが ほうれんそう だいこん	こめ かたくりこ こまあぶら はるさめ	むぎ サラダあぶら さとう こま			
6 (木)	せきはん	ぎゅう にゅう	はつうまこんだて とりにくのこうみやき ゆかりあえ しもつかれ はちみつレモンゼリー ごましお	743 25.4 20.3 2	ぎゅうにゅう ささげ とりにく さけ だいず あぶらあげ	しょうが もやし だいこん あかし	にんにく にんじん はくさい レモン	もちこめ こま	こめ さとう	B日課	5－1	
7 (金)	むぎいり ごはん	ぎゅう にゅう	ポークカレー キャベツのフレンチサラダ かたぬきチーズ	716 24.7 23 2.3	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	にんじん にんにく とうもろこし	こめ サラダあぶら さとう	むぎ じゃがいも			
10 (月)	こめこ パン	ぎゅう にゅう	ココアあげぱん やさいとウィナーのスープに ゆでやさい	655 23.3 24.7 2.2	ぎゅうにゅう ウィナー わかめ スキムミルク	キャベツ にんじん もやし	たまねぎ パセリ とうもろこし	こむぎ さとう じゃがいも	サラダあぶら グラニューとう ココア		5－2	
11 (火)	けんこくきねんぴ											
12 (水)	むぎいり ごはん	ぎゅう にゅう	ほうれんそう きゅうしょく にらまんじゅう さっぱりあえ じゃがいものそばろに	688 24.5 15.5 1.8	ぎゅうにゅう ぶたにく とり	ほうれんそう (とちぎけん) にんじん はくさい グリーンピース ねぎ	こめ こむぎ じゃがいも さとう	むぎ こま サラダあぶら				
13 (木)	むぎいり ごはん	ぎゅう にゅう	チキンカツ ポイルキャベツ やさいスープ	610 26.8 15.1 1.6	ぎゅうにゅう とり かつおぶし	キャベツ たまねぎ だいこん ゆず	にんじん もやし だいこんのは レモン	こめ こむぎ サラダあぶら	むぎ パンこ		4－1	
14 (金)	むぎいり ごはん	ぎゅう にゅう	ハンバーグ もやしのソテー ようふうたまごスープ チョコクレープ	738 25.7 24.3 1.8	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	もやし とうもろこし たまねぎ セロリー	ほうれんそう しめじ にんじん	こめ さとう こまあぶら かたくりこ	むぎ サラダあぶら じゃがいも ココア	特別日課 授業参観		
17 (月)	コッペ パン	ぎゅう にゅう	ナポリタン ゆでやさい けんさんヨーグルト ブルーベリージャム	685 22.6 22.1 2.2	ぎゅうにゅう ウィナー チーズ ヨーグルト スキムミルク	たまねぎ マッシュルーム トマト とうもろこし	にんじん ピーマン キャベツ ブルーベリー	こむぎ スパゲティ	サラダあぶら		4－2	
18 (火)	むぎいり ごはん	ぎゅう にゅう	とりにくのごまみそやき おひたし きりぼしだいこんににつけ	660 24.1 21.2 2	ぎゅうにゅう とり みそ さつまあげ	こまつな もやし きりぼしだいこん	はくさい にんじん	こめ さとう サラダあぶら	むぎ こま	B日課		
19 (水)	むぎいり ごはん	ぎゅう にゅう	あじのなんばんづけ こまあえ にらたまじる	645 26.5 20.3 2.8	ぎゅうにゅう あじ たまご かつおぶし	たまねぎ ほうれんそう にら	にんじん はくさい	こめ かたくりこ さとう	むぎ サラダあぶら すりこま			
20 (木)	むぎいり ごはん	ぎゅう にゅう	はるまき こますあえ いりとうふ	721 25.6 24.7 2.1	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ほうれんそう にんじん たまねぎ にら	キャベツ しいたけ えだまめ もやし	こめ サラダあぶら さとう	むぎ しらたき すりこま		3－1	
21 (金)	むぎいり ごはん	ぎゅう にゅう	なまあげとぶたにくの とうはんじゃんいため はくさいスープ かんこくのり	613 23.8 20.1 1.7	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ のり	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ	ねぎ にんにく こまつな だけ	こめ かたくりこ こまあぶら はるさめ	むぎ サラダあぶら さとう	B日課		
24 (月)	ふりかえきゅうじつ											
25 (火)	コッペ パン	ぎゅう にゅう	セルフフルーツクリームサンド チキンピカタ ゆでやさい	746 26 31.1 1.9	ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク たまご とりにく	みかん パセリ こまつな にんじん	パイン キャベツ とうもろこし もも	こむぎ ホイップクリーム	さとう	B日課		
26 (水)	むぎいり ごはん	ぎゅう にゅう	あげざかなとやさいのわふうあえ にくだんスープ みかんゼリー	685 23.6 19.5 2.1	ぎゅうにゅう メルルーサ とりにく ぶたにく	にんにく ほししいたけ にんじん はくさい	たまねぎ ピーマン しょうが みかん	こめ かたくりこ じゃがいも はるさめ	むぎ サラダあぶら さとう		3－2	
27 (木)	むぎいり ごはん	ぎゅう にゅう	セルフぶたどん あつやきたまご おひたし	639 25.5 18.7 1.9	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし	ねぎ グリーンピース はくさい	こめ しらたき さとう	むぎ サラダあぶら		2－1	
28 (金)	むぎいり ごはん	ぎゅう にゅう	ポークハヤシライス チョレキふうサラダ けんさんいちごヨーグルト	612 24.6 17 2.3	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ	にんじん トマト ほうれんそう いちご	こめ サラダあぶら こま	むぎ	B日課		

小学校中学年の栄養摂取基準
今月の宮の原小学校中学年の平均

エネルギー 650Kcal
エネルギー 670Kcal

たんぱく質 26g
たんぱく質 25g

脂質 18.1g
脂質 20.8g

塩分 2g
塩分 2g

※ 都合により、献立が変更になる場合があります。
※ 米は宇都宮市産、牛乳は栃木県産になります。

今月のもくひょう

しずかに あじわってたべよう



<しもつかれ> 栃木県の郷土料理

栃木県では昔から、節分の後の「初午」の日に食べる、「しもつかれ」があります。6日、給食室にて調理します。魚をしっかり焼き、食べやすいように調整して提供します。