



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 4回・米粉パン 0回・麺 0回)

日付	こんだけめい	12月 13月 たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもなざいりょう						予定	ランチルーム使用
			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			
2月 2日	せきはん きゅうにゅう	はつうまこんだて とりにくのこうみやき からしあえ しもつかれ	649 25.4 20.3 1.9	ぎゅうにゅう とりにく だいす ささげ	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ	しょうが もしや こまつな だいこん	ににく にんじん はくさい	もちごめ こま さかけす		5-1
3月 3日	むぎいり ごはん きゅう 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	644 25.7 20.3 2.4	いわし とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう みそ こんぶ	はくさい だいこん こまつな	にんじん こぼう	こめ こんにゃく サラダあぶら	B日課	
4月 4日	むぎいり ごはん きゅう にゅう	さばのこうしんやき さといものちゅうかに こますあえ	639 26.7 18.4 2.1	ぎゅうにゅう ぶたにく	さば	にんじん しょうが キャベツ	ににく ほうれんそう	こめ さとう サラダあぶら こんにゃく しらたき		
5月 5日	むぎいり ごはん きゅう にゅう	あじのなんばんづけ こまえ にらたまじる	643 26.4 20.3 2.4	ぎゅうにゅう たまご	あじ かつおぶし	にんじん ほうれんそう にら	ににく キャベツ たまねぎ	こめ かたくりこ さとう さといも		5-2
6月 6日	パンズ パン きゅう にゅう	セルフハムカツサンド ゆでやさい ポテトスープ	632 26.2 15.1 2.3	ぎゅうにゅう わかめ	ハム とりにく	キャベツ たまねぎ	にんじん どうもろこし	コッペパン じゃがいも パンこ	B日課	
9月 9日	コッペ パン きゅう にゅう	マカロニのクリームに キャベツのスープ チルドチョコ	628 24.1 21.8 2.4	ぎゅうにゅう バター ワインナー	とりにく ベーコン	たまねぎ グリンピース キャベツ	にんじん マッシュルーム	コッペパン マカロニ サラダあぶら ココア さとう		4-1
10月 10日	むぎいり ごはん きゅう にゅう	メキシカントマトライス はるさめスープ けんさんヨーグルト	836 25.3 15.6 1.8	とりにく ぎゅうにゅう ヨーグルト	バター たまご	たまねぎ とうもろこし トマト だけのこ	にんじん マッシュルーム えだまめ ほししいたけ	こめ はるさめ	B日課	
12月 12日	むぎいり ごはん きゅう にゅう	にらまんじゅう さつぱりあえ じゅかいものそぼろに	687 24.5 15.4 1.8	ぎゅうにゅう	ぶたにく	にら キャベツ グリンピース	ねぎ にんじん	こめ こむぎこ じゃがいも さとう		4-2
13月 13日	むぎいり ごはん きゅう にゅう	みやっこランチ「にら」 ちいきでとれたしょくざいをつかいました ブルコギふういためもの こんさいのみそし かんこくのり	615 27.1 16.1 2	ぎゅうにゅう なまあげ みそ	ぎゅうにく かつおぶし のり	にんじん たまねぎ ににく ほししいたけ	にら こまつな もやし ごぼう しょうが だいこん	こめ こま こまあぶら	B日課 授業参観	
16月 16日	コッペ パン きゅう にゅう	イタリアこんだて～オリンピックかいさく～ ミラノふうチキンカツレツ トマトソース イタリアンサラダ ミネストローネミラネーゼ パンナコッタ	683 31.2 21.1 2.3	ぎゅうにゅう チーズ	とりにく ベーコン	たまねぎ キャベツ あかビーマン にんじん ににく	レモン きゅうり トマト パンこ はちみつ セロリー	コッペパン パンこ はちみつ じゃがいも げんまい		3-1
17月 17日	むぎいり ごはん きゅう にゅう	セルフおやこどん ごもくきんびら くらのまちヨーグルト	674 25.9 21.8 2.1	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく	さつまあげ たまご ヨーグルト	たまねぎ ほししいたけ みかん	にんじん ごぼう	こめ さとう サラダあぶら	B日課	
18月 18日	むぎいり ごはん きゅう にゅう	チキンハヤシライス ゆでやさい オレンジ	668 21.1 19.8 2	とりにく スキムミルク	バター ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう オレンジ	にんじん バセリ キャベツ	こめ サラダあぶら はるさめ		
19月 19日	むぎいり ごはん きゅう にゅう	モロのみぞチーズやき いそべあえ いなかじる	645 32.5 16.9 2.3	ぎゅうにゅう みそ とりにく かつおぶし	モロ チーズ とうふ のり	レモン キャベツ にんじん	こまつな かんぴょう	こめ トレッシング こんにゃく		3-2
20月 20日	むぎいり ごはん きゅう にゅう	セルフぎゅうどん あつやきたまご ナムル	671 25.8 21.8 1.8	ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こまつな もやし	ねぎ えだまめ キャベツ にんじん	こめ しらたき さとう こまあぶら	B日課	
24月 24日	コッペ パン きゅう にゅう	ハンバーグ ゆでやさい チキンボトフ イチゴジャム	694 28.6 20.1 2.3	ぎゅうにゅう とりにく	ハンバーグ	たまねぎ にんじん セロリー	キャベツ ブロッコリー いちご	コッペパン さとう	B日課	
25月 25日	むぎいり ごはん きゅう にゅう	あげざかなどやさいのわふうあえ みそし ひじきはっぽ	658 23.7 17.4 2.2	ぎゅうにゅう かつおぶし ひじき	メルルーサ みそ	たまねぎ ビーマン かんぴょう	ほししいたけ にんじん にら	こめ かたくりこ じゃがいも こま		
26月 26日	むぎいり ごはん きゅう にゅう	さばみそに ゆでやさい けんちんじる	667 25.5 21.4 2.2	ぎゅうにゅう わかめ みそ	さば とうふ かつおぶし	キャベツ だいこん ごぼう	とうもろこし にんじん こまつな	こめ こんにゃく サラダあぶら		2-1
27月 27日	むぎいり ごはん きゅう にゅう	ポークカレーライス キャベツのフレンチサラダ みかん	734 24.2 23 1.8	ぎゅうにゅう チーズ	ふたにく	たまねぎ キャベツ とうもろこし みかん	にんじん にんじん きゅうり	こめ サラダあぶら じゃがいも さとう	B日課	

小学校中学年の栄養摂取基準 エネルギー 650Kcal
今月の宮の原小学校中学年の平均 エネルギー 670Kcal

たんぱく質 26g
たんぱく質 26.1g

脂質 18.1g
脂質 19.2g

塩分 2g
塩分 2.1g

※ 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。

※ ランチルームの使用は感染症予防のため、変更になることがあります。

今月のもくひょう

じょうずにあとかたづけをしよう