



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 て め い			材料・kcal 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 の え る		力 や 熱 の も と に な る			
2	月	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 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 だいず ささげ	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ	しょうが もやし こまつな だいこん	にんにく にんじん はくさい	もちごめ ごま こめ さけかす			5ー1
3	火	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	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 ごぼう	こめ こんにゃく サラダあぶら	むぎ さといも	8日課	
4	水	むぎいり ごはん	ぎゅうにゅう	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	にんにく ほうれんそう	こめ さとう さといも サラダあぶら	むぎ こまあぶら こんにゃく しらたき		
5	木	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	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	にんにく キャベツ たまねぎ	こめ かたくりこ さとう さといも	むぎ サラダあぶら すりごま		5ー2
6	金	パンズ パン	ぎゅうにゅう	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 とうもろこし	コッペパン じゃがいも パンこ	さとう こむぎこ	8日課	
9	月	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 チルドチョコ	628 24.1 21.8 2.4	ぎゅうにゅう バター ウィンナー	とりにく ベーコン	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	コッペパン こむぎこ ココア さとう	マカロニ サラダあぶら バター		4ー1
10	火	むぎいり ごはん	ぎゅうにゅう	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	むぎ こまあぶら	8日課	
12	木	むぎいり ごはん	ぎゅうにゅう	にらまんじゅう さっぱりあえ じゃがいものそばろに	687 24.5 15.4 1.8	ぎゅうにゅう	ぶたにく	にら キャベツ グリーンピース	ねぎ にんじん	こめ こむぎこ じゃがいも さとう	むぎ ごま サラダあぶら		4ー2
13	金	むぎいり ごはん	ぎゅうにゅう	みやっこランチ「にら」 ちいきでとれたしくさいをつかいました フルコギふういためもの こんさいのみそじる 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 にんにく ほししいたけ	にら こまつな もやし しょうが だいこん	こめ ごま ごまあぶら	むぎ さとう こんにゃく	8日課 授業参観	
16	月	コッペ パン	ぎゅうにゅう	イタリアこんだて～オリンピックかいさいち～ 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 あかピーマン にんじん にんにく	レモン トマト きゅうり たまねぎ セロリー	コッペパン パンこ はちみつ じゃがいも	こむぎこ サラダあぶら さとう げんまい		3ー1
17	火	むぎいり ごはん	ぎゅうにゅう	セルフおやこどん こもくきんぴら 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	むぎ こんにゃく さとう	8日課	
18	水	むぎいり ごはん	ぎゅうにゅう	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 パセリ キャベツ	こめ サラダあぶら はるさめ	むぎ こむぎこ		
19	木	むぎいり ごはん	ぎゅうにゅう	モロのみそチーズやき 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reshing こんにゃく	むぎ じゃがいも サラダあぶら		3ー2
20	金	むぎいり ごはん	ぎゅうにゅう	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 ごまあぶら	むぎ サラダあぶら ごま	8日課	
24	火	コッペ パン	ぎゅうにゅう	ハンバーグ ゆでやさ いチキンポトフ 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	さとう じゃがいも	8日課	
25	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 みそじる ひじきはっぱ	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 ピーマン 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 ごま	むぎ サラダあぶら さとう		
26	木	むぎいり ごはん	ぎゅうにゅう	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	むぎ さといも		2ー1
27	金	むぎいり ごはん	ぎゅうにゅう	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	ぶたにく	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 さとう	むぎ じゃがいも	8日課	

小学校中学年の栄養摂取基準

エネルギー

650Kcal

たんぱく質

26g

脂質

18.1g

塩分

2g

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

26.1g

脂質

19.2g

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