



きゅうしょくこんだてよひょう

2月給食献立予定表

宇都宮市立
御幸が原小学校

日/曜日	こ ん だ て め い	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー たんぱく質 脂質 g
		からだをつくる あかのしょくひん	からだの調子をよくする みどりのしょくひん	エネルギーのもとになる きいろのしょくひん	
2 (月)	むぎい 麦入りごはん 牛乳 とりにく 鶏肉の香味焼き しもつかれ みそ汁 初午(はつうま) こんだて	とうふ とうふ みそ かつおぶし だいず あぶらあげ ぎゅうにゅう さけ	だいこん ごぼう たまねぎ にんじん にんじん こまつな	こめ ぎざい ごまあぶら むぎ さとう	638 28.2 21.1
3 (火)	むぎい 麦入りごはん 牛乳 いわしのかば焼き ごまあえ ふくさ汁 福豆 節分(せつぶん) こんだて	だいず いわし とうふ わかめ みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	しょうが はくさい もやし にんじん キャベツ ほうれんそう ねぎ	こめ むぎ かたくりこ ごま さとう サラダあぶら	690 25.7 23
4 (水)	むぎい 麦入りごはん ポークカレー 牛乳 ゆで野菜 フルーツポンチ たべのこししうべで1ばんだった 4-1のクエストデザート	ぎゅうにゅう とうふ みそ とりにく チーズ チーズ	たまねぎ にんじん きゅうり にんにく みかん キャベツ パイナップル もも	こめ むぎ ゼリー じゃがいも さとう はるさめ サラダあぶら	744 19.4 18.7
5 (木)	あさや 朝焼きパン とちあいかジャム 牛乳 マカロニグラタン ゆで野菜 野菜スープ	ベーコン とりにく チーズ チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ こまつな にんじん キャベツ だいこん もやし	パン ジャム マカロニ じゃがいも マーガリン こむぎこ サラダあぶら パンこ	695 29.9 22.1
6 (金)	やさい 野菜かきあげ丼 牛乳 野菜の塩昆布あえ とうにゅう 豆乳 たっぷり味噌汁	みそ しおこんぶ あぶらあげ とうにゅう にんべんだし ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん にんじん ごぼう ねぎ はくさい	こめ むぎ こんにゃく サラダあぶら	665 17.9 23.2
9 (月)	むぎい 麦入りごはん 牛乳 アジの南蛮漬 やさい 野菜のにんにくしょうゆあえ 五目さんぴら	あじ さつまあげ ぶたにく ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん もやし キャベツ にんにく ごぼう だいこん	こめ むぎ かたくりこ さとう ごまあぶら こんにゃく サラダあぶら	669 25.5 21.3
10 (火)	チキンライス 牛乳 ハート型オムレツ ポテトスープ チョコクレープ Happy Valentine's Day	とりにく とうふ ベーコン オムレツ ぎゅうにゅう	たまねぎ こまつな コーン にんじん パセリ	こめ むぎ バター クレープ じゃがいも	707 22.2 21.5
12 (木)	スパゲティー肉みそソース 牛乳 かむかむサラダ カラフルゼリー	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう えだまめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ にんにく キャベツ きりぼしだいこん	スパゲティ ごまあぶら さとう ゼリー かたくりこ サラダあぶら	716 27.6 20.8
13 (金)	こめこ 米粉パン 牛乳 ゆで野菜 コーンサラダ じゃがいものチリソース だいこん 大根スープ	とりにく ウィンナー ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく キャベツ コーン ブロッコリー にんじん だいこん ねぎ セロリ	こめこパン サラダあぶら じゃがいも	588 23.6 22
16 (月)	むぎい 麦入りごはん 牛乳 さんまのレモン煮 ゆで野菜 里芋と大根の煮物	さんま ぶたにく ぶたにく ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にんじん だいこん たけのこ しょうが にんにく	こめ むぎ はるさめ さといも こんにゃく ごまあぶら さとう サラダあぶら	660 20.9 21.9
17 (火)	ビビンバ丼 牛乳 やさい 野菜の塩スープ いちご たべのこししうべで2ばんだった 3-1のクエストデザート	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ぶたにく とうふ とうふ かつおだし	にんにく ほうれんそう ほうれんそう だいずもやし キャベツ えのき ねぎ	こめ むぎ さといも さとう ごま いちご ごまあぶら	686 23.4 19.9
18 (水)	カレーうどん 牛乳 ナムル メンチカツ マラーカオ	ぶたにく ぶたにく なると メンチカツ ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ こまつな キャベツ もやし	ごまあぶら マラーカオ サラダあぶら うどん ごま	686 26.5 25
19 (木)	じゃがバターごはん 牛乳 ちくわの二色あげ だいこん 大根おろし 味噌汁 ヨーグルト	バター ウィンナー あぶらあげ ちくら あおのり かつおぶし ぎゅうにゅう ヨーグルト	だいこん たまねぎ たまねぎ はくさい にんじん	こめ こむぎこ じゃがいも サラダあぶら	653 24.2 21.6
20 (金)	むぎい 麦入りごはん 牛乳 春雨と青菜の炒め物 肉だんご キャベツの中華風スープ	ぶたにく たまご にくだんご ぎゅうにゅう	にら しいたけ しいたけ しょうが キャベツ こまつな チンゲンサイ	こめ むぎ はるさめ サラダあぶら さとう ごまあぶら	623 22.7 19.6
24 (火)	むぎい 麦入りごはん 牛乳 モロフライ おひたし ひじきと大豆の炒り煮 にがてチャレンジ! かいそうをたべよう	もろ ぎゅうにゅう たまご ひじき さつまあげ だいず あぶらあげ	ほうれんそう だいこん もやし はくさい にんじん	こめ むぎ こむぎこ パンこ サラダあぶら ごま さとう こんにゃく	648 27.1 18.6
25 (水)	むぎい 麦入りごはん ハッシュドポーク 牛乳 ゆで野菜 りんご	ぶたにく ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう バター	たまねぎ パセリ キャベツ ブロッコリー にんじん りんご	こめ こむぎこ むぎ	690 24.3 20.5
26 (木)	いちごクリームサンド 牛乳 ゆで野菜 ポークポトフ	ぶたにく なまクリーム ベーコン ぎゅうにゅう	セロリ キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ いちごスライス いんげん だいこん コーン	コッペパン じゃがいも	684 25.4 23.7
27 (金)	むぎい 麦入りごはん 牛乳 春巻き バンサンスウ わんたんスープ	ぎゅうにゅう はるまき ぶたにく	にんじん はくさい こまつな キャベツ ねぎ もやし	こめ むぎ ごま はるさめ さとう ごまあぶら サラダあぶら	677 18.4 21.9

☆赤字は平石地区で収穫された食材です。
 ☆エネルギー、たんぱく質、脂質は中学年の値です。
 ☆材料等の都合のより献立が変更する場合があります。
 ☆米は宇都宮産、パンは栃木県産小麦を使用しています。

<2月の給食目標>

「手洗いをしっかりやろう」

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
2月平均栄養量	664	24.0	20.8
学校給食摂取基準	650	26.0	18.1