



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 kcal たんぱく質 g 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 鶏肉の香味焼き しもつかれ みそ汁	とうふ みそ だいず ぎゅうにゅう	とりにく かつおぶし あぶらあげ さけ	だいこん ごぼう たまねぎ にんじん こまつな	こめ 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 ふしぎ汁 福豆	だいず とうふ みそ ぎゅうにゅう	いわし わかめ かつおぶし さけ	しょうが もやし キャベツ ねぎ	はくさい にんじん ほうれんそう	こめ むぎ かたくりこ 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	ぎゅうにゅう たべのこしらべで1ほんだった 4-1のリクエストデザート	ベーコン とりにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん きゅうり みかん パイン	こめ むぎ ゼリー キャベツ もも	744 19.4 18.7	
5 (木)	あさや 朝焼きパン とちあいかジャム 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 ぎゅうにゅう	ベーコン とりにく チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ こまつな キャベツ もやし	パン にんじん だいこん	パン マカロニ マーガリン サラダあぶら	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 あぶらあげ にんべんだし ぎゅうにゅう	しおこんぶ とうにゅう ごぼう	キャベツ にんじん ごぼう ねぎ	きゅうり だいこん もやし 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 アジの南蛮漬け やさい 野菜のににくしようゆあえ 五目きんぴら	あじ さつまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ もやし ににく だいこん	にんじん キャベツ ごぼう	こめ むぎ かたくりこ 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	ぎゅうにゅう Happy Valentine's Day	ベーコン オムレツ ぎゅうにゅう	たまねぎ 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)	にく 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 ぎゅうにく えたまめ ぎゅうにゅう	みそ	にんじん しいたけ ににく きりぼしだいこん	スパゲティ にんじん キャベツ コーン にんじん パセリ	ごまあぶら 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 大根スープ	ぎゅうにゅう だいこん ぎゅうにゅう	とりにく ワインナー ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ コーン プロッコリー だいこん ねぎ	ごめこパン 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 やさい ゆで野菜 重莘と大根の煮物	ぎゅうにゅう だいこん ぎゅうにゅう	さんま ぶたにく ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん たけのこ ににく	キャベツ にんじん たけのこ ににく	こめ むぎ はるさめ こんにゃく サラダあぶら	660 20.9 21.9
17 (火)	どん ショットビーフ 牛乳 やさい 野菜の塩スープ いちご	ぎゅうにゅう たべのこしらべで2ほんだった 3-1のリクエストデザート	とりにく ぶたにく とうふ かつおだし	ほうれんそう ほうれんそう とうふ ねぎ	にんじん だいこん だいすもやし えのき	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)	ぎゅうにゅう カレーうどん 牛乳 ナムル メンチカツ マーラーカオ	ぶたにく なると ヨーグルト ぎゅうにゅう	ぶたにく メンチカツ	たまねぎ にんじん こまつな もやし	しいたけ ねぎ キャベツ	ごまあぶら マーラーカオ サラダあぶら うどん ごま	686 26.5 25
19 (木)	だいこん じゃがバタごはん 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	ぎゅうにゅう みそしる ぎゅうにゅう	バター あぶらあげ あおのり ぎゅうにゅう	ワインナー ちくわ かつおぶし ヨーグルト	だいこん たまねぎ はくさい にんじん	ごめ 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 にく 肉だんご キャベツの中華風スープ	ぎゅうにゅう はるさめ ちゅうわふう	ぶたにく たまご にくだんご ぎゅうにゅう	にら にんじん キャベツ チングンサイ	にんじん しこり キャベツ こまつな	こめ むぎ はるさめ 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 だいすも ひじきと大豆の炒り煮	ぎゅうにゅう だいすも いに ぎゅうにゅう	モロ たまご さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき だいすも にんじん	ほうれんそう だいこん	こめ むぎ こむぎこ サラダあぶら パンこ 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 やさい ゆで野菜 りんご	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう バター	ぶたにく ぎゅうにゅう バター	たまねぎ パセリ キャベツ プロッコリー	マッシュルーム トマト きゅうり にんじん りんご	こめ こむぎこ むぎ	690 24.3 20.5
26 (木)	やさい いちごクリームサンド 牛乳 ゆで野菜 ポークポトフ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	ぶたにく なまクリーム ベーコン ぎゅうにゅう	セロリ にんじん たまねぎ いんげん だいこん	キャベツ プロッコリー いちごスライス 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	ぎゅうにゅう はるまき ぶたにく	にんじん こまつな ねぎ もやし	はくさい キャベツ	こめ むぎ ごま さとう サラダあぶら	677 18.4 21.9

☆太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。

☆材料等の都合のに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