



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 さいのしょくひん			
1 (木)	麦入りごはん 牛乳 チキンチキンごぼう ゆで野菜 味噌汁 お米のババロア	牛乳 とうふ わかめ みそ	とり肉 かつおぶし	ごぼう にんじん だいこん たまねぎ	キャベツ はくさい	こめ むぎ かたくりこ サラダ油 さとう ババロア ごま	708 22.9 23
2 (金)	麦入りごはん 牛乳 からしあえ いわしのかば焼き けんちん汁 福豆	牛乳 豆腐 かつおぶし	いわし とうふ	しょうが にんじん はくさい こまつな	ほうれんそう もやし ごぼう だいこん	こめ むぎ かたくりこ サラダ油 さとう ごま こんにゃく	741 30.9 25.5
5 (月)	ツナトースト 牛乳 ゆで野菜 ミートボールと野菜のトマト煮 アセロラゼリー	牛乳 ミートボール パーコン	まぐろツナ	たまねぎ ブロッコリー	コーン トマト グリンピース	食パン じゃがいも マーガリン さとう サラダ油 マヨネーズ	698 26.9 22.8
6 (火)	豚丼 牛乳 味噌汁 おひたし まんてん大豆	牛乳 とうふ かつおぶし みそ	ぶた肉 あぶらあげ	たまねぎ にんじん だいこん えだまめ	ねぎ はくさい	こめ むぎ しらたき さとう サラダ油	638 26.1 16.7
7 (水)	麦入りごはん 牛乳 ゆで野菜 冬野菜のカレー フルーツポンチ	牛乳 牛乳 チーズ	ぶた肉 牛乳	たまねぎ ブロッコリー れんこん	にんじん カリフラワー キャベツ ごぼう みかん パイン もも	こめ ゼリー サラダ油 むぎ さといも	709 18.9 16.2
8 (木)	麦入りごはん 牛乳 白身魚フライ ごまあえ 大根の中華煮	牛乳 とうら卵 ほき ぶた肉		キャベツ にんじん しょうが にんにく	はくさい だいこん	こめ むぎ サラダ油 すりごま さとう こんにゃく ごま油	643 22.1 19
9 (金)	赤飯 牛乳 鶏肉の照り焼き しもつかれ のっぺい汁	牛乳 さけ 豆腐 あぶらあげ かつおぶし	とり肉 大豆	たまねぎ にんじん ごぼう	ねぎ だいこん	せきはん むぎ ごま さとう さといも こんにゃく かたくりこ	673 27.6 21
13 (火)	じゃがバターごはん 牛乳 ちくわの二色あげ 大根おろし 鶏団子の味噌汁 もものコンポート	バター 牛乳 青のり みそ	ウインナー ちくわ とり肉	だいこん たまねぎ にんじん ごぼう	もも	こめ むぎ じゃがいも 小麦粉 サラダ油 こんにゃく	706 24 17.7
14 (水)	麦入りごはん 牛乳 ハンバーグ 粉ふきいも 野菜スープ チョコプリン	牛乳 青のり とうふ かつおぶし	ぶた肉 みそ なると	にんじん ごぼう	ねぎ だいこん	こめ むぎ さとう じゃがいも さといも こんにゃく サラダ油 プリン	717 26.4 21
15 (木)	麦入りごはん 牛乳 ぶりの照り焼き おひたし 五目ぎんぴら	牛乳 けすり節 ぶた肉 さつまあげ	ぶり	にんにく キャベツ だいこん	はくさい にんじん	こめ むぎ さとう こんにゃく ごま油 サラダ油	679 31.4 21.3
16 (金)	スパゲティナポリタン 牛乳 野菜スープ ハムとチーズの手作り蒸しパン	牛乳 たまご チーズ	ウインナー パーコン ハム	たまねぎ コーン トマト ほうれんそう	にんじん ピーマン キャベツ もやし	スパゲティ 小麦粉 サラダ油 さとう ホットケーキミックス	640 25.5 21.7
19 (月)	麦入りごはん 牛乳 ショーロンポー ハンサンスウ マーボー豆腐	牛乳 とうふ ショーロンポー	みそ ぶた挽肉 とうふ	キャベツ もやし たけのこ たまねぎ	にんじん にんにく だいこん	こめ むぎ はるさめ さとう ごま油 サラダ油 でん粉	699 23.5 23.3
20 (火)	朝焼きパン 牛乳 りんごジャム ゆで野菜 マカロニグラタン 大根としめじのスープ	牛乳 むぎえび チーズ ぶた肉	とり肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム だいこん	にんじん だいこん	パン ジャム マカロニ 小麦粉 マーガリン サラダ油 パン粉	704 32.7 22.9
21 (水)	麦入りごはん 牛乳 チキンカツ ごまあえ ひじきと大豆の炒り煮	牛乳 たまご さつまあげ あぶらあげ	とり肉 ひじき	にんじん もやし キャベツ	はくさい にんじん	こめ むぎ 小麦粉 パン粉 サラダ油 さとう こんにゃく	697 32.1 20.3
22 (木)	麦入りごはん 牛乳 ハッシュドビーフ 大根サラダ デコポン	牛乳 バター ぶた肉 ぎゅう肉		たまねぎ マッシュルーム パセリ だいこん	にんじん トマト だいこん	こめ むぎ サラダ油 ごま 小麦粉	683 21.2 19.8
26 (月)	スタミナ三色丼 牛乳 鶏肉ときのこの塩スープ いちごクレープ	ぶた肉 とり肉 牛乳		にんにく ほうれんそう キャベツ だいこん	にんじん しめじ たまねぎ えのき	こめ むぎ ごま油 クレープ ごま さとう	660 25.4 24
27 (火)	スパゲティー 肉みそソース 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 海藻 ヨーグルト	みそ ぎゅう肉	にんじん しいたけ にんにく コーン	たまねぎ たけのこ キャベツ	スパゲティ さとう サラダ油 かたくりこ ごま油 オリーブ油	715 31.3 22.2
28 (水)	麦入りごはん 牛乳 アジの南蛮漬け ごまあえ かきたまにゅうめん	牛乳 あじ にんべんだし とう肉	あじ なると	たまねぎ ほうれんそう こまつな とう肉	にんじん はくさい ねぎ	こめ むぎ かたくりこ サラダ油 さとう すりごま そうめん	672 27.2 20.9
29 (木)	麦入りごはん 牛乳 ハムカツ 野菜のにんにくしょうゆあえ 肉じゃが	牛乳 ハム ぶた肉		たまねぎ にんじん たまねぎ	キャベツ にんにく グリンピース	こめ むぎ ごま油 じゃがいも サラダ油 しらたき	677 19.4 18.5

☆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	687	26.0	20.9
学校給食摂取基準	650	26.0	18.1