



きゅう しょく こん だて よ てい ひょう  
給食献立予定表

うつのみやしりつみずほのきたしょうがっこう  
宇都宮市立瑞穂野北小学校

ひづけ 日付	こんだてめい
2 (月)	<b>はつうま給食 (しもつかれ)</b> せきはん ぎゅうにゅう とりにくのこうみ焼き ごまあえ しもつかれ
3 (火)	<b>せつぶん給食</b> むぎい はん ぎゅうにゅう いわしのおかか煮 白菜の塩こんぶあえ みそけんちん汁 福豆
4 (水)	ココアあげパン ぎゅうにゅう ゆで野菜 (手作り中華ドレッシング) 野菜のとウインナーのスープ煮
5 (木)	むぎい はん ぎゅうにゅう ぶた肉のしょうが焼き ゆで野菜 (手作りフレンチドレッシング) どさんこ汁
6 (金)	むぎい はん ぎゅうにゅう ハヤシライス さっぱりあえ
9 (月)	むぎい はん ぎゅうにゅう はるま 春巻き おひたし チンゲンサイと生あげのかきたま汁
10 (火)	むぎい はん ぎゅうにゅう はるさめ 春雨サラダ
12 (木)	むぎい はん ぎゅうにゅう しるみざかな ゆで野菜 (手作り中華ゴマドレッシング) 白身魚のみそ焼き ぶた肉とジャガイモの煮つけ
13 (金)	<b>バレンタイン給食</b> むぎい はん ぎゅうにゅう チキンみそカツ からしあえ 大根入り野菜スープ ガトーショコラ
16 (月)	むぎい はん ぎゅうにゅう しるみざかな 白身魚のこうしん焼き さといも ちゅうかに ゴマ酢あえ
17 (火)	<b>みやこ宮っ子ランチ (トマト料理コンクール)</b> むぎい はん トマトぎょうざ丼 ぎゅうにゅう 中華スープ
18 (水)	バンズパン セルフチキンてり焼きサンド ぎゅうにゅう からしあえ ミネストローネスープ 大福風アイス
19 (木)	むぎい はん セルフぶた丼 ぎゅうにゅう たまご焼き おひたし
20 (金)	むぎい はん ぎゅうにゅう ユーリンチー ナムル 大根のみそ汁
24 (火)	ごこくごはん ぎゅうにゅう モロのみそマヨネーズ焼き いそべ 磯辺あえ ごもく 五目きんぴら
25 (水)	アップルパン ぎゅうにゅう しるみざかな 白身魚のチーズ焼き ゆで野菜 (手作りフレンチドレッシング) カレースープ
26 (木)	むぎい はん ぎゅうにゅう ポークシュウマイ おひたし きりぼ だいこんの煮つけ
27 (金)	むぎい はん ぎゅうにゅう セルフビビンバ丼 ぎゅうにゅう はくさいスープ みかんゼリー



# 給食献立予定表

給食回数 18回 米飯回数 15回  
米粉パン 0回 県産小麦パン 3回

宇都宮市立瑞穂野北小学校

日付	こ ん だ て め い	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り よ う					
			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)	<b>はつうま給食(しもつかれ)</b> 赤飯 牛乳 とり肉のこうみ焼き ごまあえ しもつかれ	634 24.8 20.9 1.6	牛乳 さけ 油あげ	とり肉 大豆	ほうれんそう はくさい だいこん	もやし にんじん	赤飯 すりごま	ごま塩 さとう
3 (火)	<b>節分給食</b> 麦入りご飯 牛乳 いわしのおかか煮 白菜の塩こんぶあえ みそけんちん汁 福豆	667 28.2 21.5 2.4	いわしおかか煮 とうふ 花かつお 福豆小袋	みそ こんぶ 牛乳	だいこん ごぼう はくさい	にんじん 小松菜 もやし	こめ さといも ごま油	むぎ こんにゃく サラダ油
4 (水)	ココア揚げパン 牛乳 野菜とウインナーのスープ煮 ゆで野菜(手作り中華ドレッシング)	645 21.8 25.1 2.5	ココア ウインナー	牛乳 乾燥わかめ	キャベツ にんじん もやし	たまねぎ 乾燥パセリ	市小麦 <sup>ツバ</sup> パン さとう じゃがいも サラダ油	グルニュー糖 ごま油
5 (木)	麦入りご飯 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き ゆで野菜(手作りフレンチドレ) どさんこ汁	635 29 18.3 1.8	牛乳 ぶた肉 みそ	ぶた肉 乾燥わかめ 花かつお	しょうが にんじん とうもろこし	キャベツ もやし ねぎ	こめ サラダ油 マーガリン	むぎ じゃがいも
6 (金)	麦入りご飯 牛乳 ハヤシライス さっぱりあえ	647 23 19.6 2.2	牛乳 きざみのり	ぶた肉	たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ	にんじん トマトピューレ こまつな もやし	こめ マーガリン 小麦粉	むぎ サラダ油
9 (月)	麦入りご飯 牛乳 春巻き おひたし チンゲン菜と生あげのかきたま汁	686 21 27.1 1.7	牛乳 乾燥わかめ 春巻き	生あげ たまご	ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんじん	もやし チンゲン菜 干しいたけ	こめ サラダ油	むぎ
10 (火)	麦入りご飯 ポークカレー 牛乳 春雨サラダ	690 23 21.9 2.2	ぶた肉 牛乳	牛乳	たまねぎ グリーンピース キャベツ	にんじん 小松菜 もやし	こめ ごま じゃがいも ごま油	むぎ サラダ油 はるさめ
12 (木)	麦入りご飯 牛乳 ゆで野菜(手作り中華ゴマドレ) 白身魚のみそ焼き 豚肉とジャガイモの煮つけ	698 30.2 21 1.9	牛乳 みそ 生あげ	さわら ぶた肉	小松菜 もやし にんじん グリーンピース	キャベツ とうもろこし たまねぎ	こめ ごま じゃがいも さとう	むぎ ごま油 サラダ油 しらたき白
13 (金)	<b>バレンタイン給食</b> 麦入りご飯 牛乳 チキンみそカツ からしあえ 大根入り野菜スープ ガトーショコラ	705 22.7 23.7 1.8	牛乳 ベーコン チキンみそカツ		もやし 小松菜 たまねぎ セロリー	にんじん キャベツ だいこん	こめ ごま	むぎ サラダ油
16 (月)	麦入りご飯 牛乳 白身魚のこうしん焼き 里芋の中華煮 ゴマ酢あえ	625 29.7 16.7 1.9	牛乳 ぶた肉	しいら 生あげ	にんにく しょうが キャベツ	にんじん ほうれんそう	こめ さとう さといも サラダ油	むぎ ごま油 板
17 (火)	<b>宮っ子ランチ(トマト料理コンクール)</b> 麦入りご飯 トマトぎょうざ丼 牛乳 中華スープ	629 25.8 21.4 2.7	牛乳 とうふ	ぶた肉 ハム	トマト にら もやし	キャベツ しいたけ にんじん	こめ ごま油	むぎ サラダ油
18 (水)	バンズパン 揚げパン照り焼きカツ 牛乳 からしあえ ネットお粥 大福風アイス	683 23.9 23.6 2.4	とり肉 ベーコン	牛乳	ほうれんそう もやし たまねぎ トマトピューレ	にんじん はくさい セロリー	コッパン でん粉 マカロニ	さとう じゃがいも
19 (木)	麦入りごはん セルフぶた丼 牛乳 たまご焼き おひたし	642 25.1 20.1 1.9	ぶた肉 たまご焼き	牛乳	たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし	ねぎ グリーンピース はくさい	こめ サラダ油 さとう	むぎ しらたき
20 (金)	麦入りご飯 牛乳 ユーリンチー ナムル 大根のみそ汁	626 23.8 21.8 2.1	牛乳 生あげ 花かつお	とり肉 乾燥わかめ みそ	しょうが ねぎ もやし だいこん	にんにく ほうれんそう にんじん	こめ 小麦粉 サラダ油 ごま油	むぎ でん粉 さとう
24 (火)	ごこくご飯 牛乳 モロのみそマヨネーズ焼き 磯辺あえ 五目きんぴら	637 28.2 17 2.2	牛乳 みそ さつま揚げ	モロ きざみのり ぶた肉	レモン汁 ほうれんそう もやし にんじん	乾燥パセリ キャベツ ごぼう だいこん	こめ トレッシング サラダ油	五穀 こんにゃく さとう
25 (水)	アップルパン 牛乳 白身魚のチーズ焼き ゆで野菜(手作りルソドレッシング) カレースープ	657 31.8 21.5 2.6	牛乳 ベーコン	たら チーズ	アップルチップ マッシュルーム ブロッコリー 乾燥パセリ	たまねぎ とうもろこし にんじん	コッパン サラダ油 じゃがいも	マーガリン マカロニ
26 (木)	麦入りご飯 牛乳 ポークシュウマイ おひたし 切り干し大根の煮付け	618 21.1 16.6 1.7	牛乳 生あげ ポークシュウマイ	さつまあげ	こまつな もやし 切干だいこん	はくさい にんじん	こめ サラダ油	むぎ さとう
27 (金)	麦入りご飯 セルフビビンバ丼 牛乳 はくさいスープ みかんゼリー	653 24.7 20.9 2.2	ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん だいずもやし とうもろこし	ほうれんそう はくさい チンゲン菜	こめ ごま さとう みかんゼリー	むぎ ごま油

★ 献立内容は、材料購入等の都合上変更することがありますのでご了承ください。

今月平均  
654  
25.4  
21.0  
2.1

小学校中学年の1人1回あたりの学校給食摂取基準

エネルギー：650kcal 脂質：14.5~21.5g  
たんぱく質：21~32g 塩分：2g