



2月献立予定表

今月のもくひょう『感謝して食べよう』



宇都宮市立西原小学校

日	曜	献立		からだをうごかす	からだをつくる	だいちょうをととのえる	エネルギーたんぱく質 しんじつえんぷん	備考
		主食	副菜・デザート	黄色(きいろ)	赤(あか)	緑(みどり)		
2	月	せきはん	牛乳 どりにくのごみみやき こますあえ しもつかれ	こめ あすき ごま さけかす さとう	ぎゅうにゅう とりにく さけ だいす あぶらあげ	しょうが にんにく かんぴょう にんじん キャベツ だいこん とうもろこし	632 320 136 19	はつ午献立
3	火	むぎいり ごはん	牛乳 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 ゆくまめ	こめ むぎ こんにやく こまあぶら	ぎゅうにゅう いわし とうふ だいす こんぶ みそ	こまつな はくさい だいこん にんじん ごぼう	666 288 224 23	せつ分こんだて 節分献立
4	水	あげパン (ココア)	牛乳 やさいとウィンナーのスープに ゆでやさい (イタリアンドレッシング)	コッペパン さとう じゃがいも ココア	ぎゅうにゅう ウィンナー わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	659 215 261 24	
5	木	むぎいり ごはん	牛乳 えびしゅうまい パンサンスー チャーシューとうふ	こめ むぎ さとう こまあぶら サラダあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう えび とりにく なまあげ	キャベツ にんじん からし たまねぎ もやし ちんげんさい しいたけ しょうが	672 229 207 22	
6	金	むぎいり ごはん	牛乳 ポークカレー ゆでやさい (あおじそドレッシング) いちごヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ とうもろこし いちご	694 214 191 21	6・2・1・2 ランチルーム
9	月	むぎいり ごはん	牛乳 あげさかなとやさいのわふうあえ みそじる	こめ むぎ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう メルルーサ あぶらあげ わかめ みそ	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン にんじん だいこん	671 235 214 21	
10	火	むぎいり ごはん	牛乳 ごもくあつやきたまご おひたし セルフぶたどん	こめ むぎ しらだき さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく もずく	ほうれんそう はくさい もやし たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ	635 253 191 18	
12	木	むぎいり ごはん	牛乳 とりにくのごみみそやき いそべあえ きりぼしだいこんのにつけ	こめ むぎ さとう こま サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりにく みそ のり さつまあげ	ほうれんそう キャベツ だいこん にんじん	617 269 151 22	
13	金	スパゲティ	牛乳 チキントマトソース ゆでやさい (てづくりフレンチドレッシング) チョコクレープ	スパゲティ サラダあぶら チョコレート	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	にんじん にんにく たまねぎ トマト キャベツ とうもろこし ブロッコリー	656 214 222 23	バレンタイン こんだて 献立
16	月	むぎいり ごはん	牛乳 ピピンパド ワンタンスープ	こめ むぎ さとう ワンタン こまあぶら こま	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく にんじん ほうれんそう もやし からし キャベツ こまつな	657 237 217 24	
17	火	むぎいり ごはん	牛乳 メンチカツ ポイルキャベツ(ソース) ちんげんさいととうふの かきたまスープ	こめ むぎ サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ わかめ たまご	キャベツ ちんげんさい たまねぎ しいたけ にんじん	669 210 235 21	
18	水	こめこパン	牛乳 マカロニのクリームに キャベツのスープ いよかんゼリー	こめこパン マカロニ こむぎこ サラダあぶら バター	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム いよかん	656 251 250 20	4-1・3-1 ランチルーム
19	木	むぎいり ごはん	牛乳 さばのこうしんやき こますあえ さといものちゅうかに	こめ むぎ さとう こまあぶら サラダあぶら しらだき さといも こんにやく こま	ぎゅうにゅう さば とりにく	にんにく にんじん しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん	664 264 191 21	
20	金	むぎいり ごはん	牛乳 ハンバーグ おろしソース みそじる	こめ むぎ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ なまあげ	だいこん こまつな	617 239 173 23	
24	火	むぎいり ごはん	牛乳 ハヤシライス ゆでやさい (しおちゅうかドレッシング)	こめ むぎ サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム パセリ キャベツ もやし こまつな	656 199 195 25	
25	水	コッペパン	牛乳 チキンカツ ゆでやさい(イタリアン「ダ」ドレッシング) ミネストローネ とうにゅうパンナコッタ	コッペパン さとう こむぎこ パンこ じゃがいも サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご チーズ とうにゅう	キャベツ とうもろこし ブロッコリー たまねぎ にんじん トマト	686 304 231 25	イタリア献立
26	木	わかめ ごはん	牛乳 なまあげととりにくの トウパンジャンいため はくさいスープ	こめ むぎ さとう サラダあぶら こまあぶら はるさめ かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ わかめ	しょうが にんじん ねぎ にんじん こまつな しいたけ たけのこ はくさい	666 224 257 21	
27	金	むぎいり ごはん	牛乳 あじのなんばんづけ こまあえ にらたまじる	こめ むぎ さとう かたくりこ こま	ぎゅうにゅう あじ たまご	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ にら	674 283 228 24	みち子ランチ (にら)

※材料・その他の都合により、献立が変更になる場合があります。

今月の行事食

- 2日 初午献立
- 3日 節分献立
- 13日 バレンタイン献立
- 25日 イタリア献立
- 27日 宮っ子ランチ (にら)



ちゅうがくねんせい
中学年平均
えんぷんたんぱく質
米食菜摂取量

〈中学年児童(3, 4年生)〉

1人1回当たりの学校給食摂取基準)

★エネルギー 650Kcal ★たんぱく質 21.1~
32.5g
★脂質 14.4~21.7g ★塩分 2.0g