



2月 献立予定表
こんげつ せんりつ よていひょう
今月のくひょう『感謝して食べよう』



宇都宮市立西原小学校

日	曜	SABE 献立		からだをうごかす	からだをつくる	たいちょうをととのえる	エネルギー カロリー kcal	備考
		牛乳	主食・副菜	黄色(きいろ)	赤(あか)	緑(みどり)		
2	月	せきはん	牛乳	とりにくのこみやき こまますあえ しちもつかれ	こめ あずき ごま さけかす さとう	きゅうにゅう とりにく さけ だいす あぶらあげ	しょうが にんにく にんじん とうもろこし	632 32.0 13.6 1.9 はつまんじて 初牛献立
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 みそけんじんじん くまめ	こめ むぎ こんにゃく こまあぶら	きゅうにゅう いわし とうふ だいす こんぶ みそ	こまつな にんじん ごぼう	666 28.8 22.4 2.3 すみだんじて 節分献立
4	水	あげパン (ココア)	牛乳	やさいとワインナーのスープに 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	きゅうにゅう ウィンナー わかめ	キャベツ たまねぎ バセリ	659 21.5 26.1 2.4
5	木	むぎいり ごはん	牛乳	えびしゅうまい パンサンスー チャーチャンとうふ	こめ むぎ さとう こまあぶら はるさめ	きゅうにゅう えび とりにく なまあげ	キャベツ たまねぎ はるさめ しょうが	672 22.9 20.7 2.2
6	金	むぎいり ごはん	牛乳	ホークレー 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 ジャガイモ サラダあぶら	きゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ キャベツ とうもろこし いちご	694 21.4 19.1 2.1 6-2・1-2 ランチルーム
9	月	むぎいり ごはん	牛乳	あけざかなどやさいのわふうあえ みぞしる	こめ むぎ さとう じゃがいも	きゅうにゅう メルルーサ あぶらあげ わかめ みそ	にんにく ビーマン にんじん	671 23.5 21.4 2.1
10	火	むぎいり ごはん	牛乳	こもくあつやきたまご おひたし セルフふたどん	こめ むぎ しらたき さとう サラダあぶら	きゅうにゅう たまご ぶたにく もずく	ほうれんそう たまねぎ にんじん しいだけ だけのこ	635 25.3 19.1 1.8
12	木	むぎいり ごはん	牛乳	とりにくのこまみぞやき いそべあえ きりぼしはじいこんのつけ	こめ むぎ さとう こま サラダあぶら	きゅうにゅう とりにく みそ のり さつまあげ	ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんじん	617 26.9 15.1 2.2
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) チョコクリーフ	スパゲティ サラダあぶら チョコレート	きゅうにゅう とりにく チーズ	にんじん トマト キャベツ とうもろこし ブロッコリー	656 21.4 22.2 2.3 バレンタイン じんでて 献立
16	月	むぎいり ごはん	牛乳	ピピッパ・パン ワンタンスープ	こめ むぎ さとう ワンタン ごまあぶら こま	きゅうにゅう ぶたにく	にんにく にんじん もやし こまつな	657 23.7 21.7 2.4
17	火	むぎいり ごはん	牛乳	メンチカツ ボイルキャベツ(ソース) らんげんさいとどうふの かきたまースープ	こめ むぎ サラダあぶら	きゅうにゅう 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 にんじん たまねぎ	669 21.0 23.5 2.1
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	きゅうにゅう 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 25.1 25.0 2.0 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 しらたき さといも こまにゅく こま	きゅうにゅう 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	654 26.4 19.1 2.1
20	金	むぎいり ごはん	牛乳	ハンバーグ おろしソース みぞしる	こめ むぎ さとう じゃがいも	きゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ なまあげ	たいこん こまつな	617 23.9 17.3 2.3
24	火	むぎいり ごはん	牛乳	ハヤシライス ゆでやさい (しおらうかドレッシング)	こめ むぎ サラダあぶら	きゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム バセリ キャベツ もやし こまつな	656 19.9 19.5 2.5
25	水	コッペパン	牛乳	チキンカツ ゆでやさい (イタリアン ブルーレッシング) ミニストローネ 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 チーズ じゃがいも サラダあぶら	きゅうにゅう 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 トマト	686 30.4 23.1 2.5 イタリア献立
26	木	わかめ ごはん	牛乳	なまあげとくにくの トウハシジャンいため はくさいスープ	こめ むぎ さとう サラダあぶら はるさめ かたくりこ	きゅうにゅう とりにく なまあげ わかめ	しょうが ねぎ にんにく こまつな だけのこ はくさい	666 22.4 25.7 2.1
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 ごま	きゅうにゅう あじ たまご	たまねぎ にんじん キャベツ にら	674 28.3 22.8 2.4 營つ子ランチ (にら)
							ちゅうがくねんへいん 中学生平均 えいとうきょくめいりょう	658 22.2 19.9 2.2 エネルギー たんぱく質 しつ えんじん

※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

- 2日 初牛献立
- 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)



〈中学生児童(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
32.5g
★脂質 14.4~21.7g
★塩分 2.0g

☆たんぱく質 21.1~
22.4g
☆炭水化物 55.7~58.9g
☆糖質 25.7~28.3g