



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	曜日	こんだて 献立		からだ 体をつくる	たいちよう ととの 体調を整える	からだ 体をうごかす	カロリー (kcal)	びこう 備考
		しゅしよく 主食	しゅさい ふくさい 主菜・副菜	赤（あか）	緑（みどり）	黄（きいろ）	タンパク質	
1	月	むぎいりごはん	牛乳 とりにくのゴマみそやき ゆでやさい きりぼしだいこんのにつけ	牛乳 とりにく みそ あぶらあげ さつまあげ	キャベツ こまつな にんじん もやし だいこん	こめ さとう ごまあぶら サラダあぶら	660 25	
2	火	ツイストパン	牛乳 マーマレードジャム いかのちゅうかふうしょうがづけ かふうサラダ だいこんスープ	牛乳 いか とりにく	セロリー だいこんのは ねぎ しょうが ほうれんそう にんじん たまねぎ だいこん	パン でんぶん ごまあぶら サラダあぶら	600 29.6	
3	水	むぎいりごはん	牛乳 いわしのピリからどん みそけんちんじる ふくまめ	いわし とうふ みそ かつおぶし だいず	しょうが だいこん ごぼう きゅうり にんじん こまつな	こめ でんぶん さとう ごま こんにゃく サラダあぶら	699 29.4	節分給食
4	木	くろぶどうパン	牛乳 コーンシチュー ゆでやさい デコボン	牛乳 とりにく チーズ	デコボン にんじん グリーンピース キャベツ たまねぎ ホールコーン ほうれんそう もやし	パン じゃがいも こむぎこ サラダあぶら	669 23	
5	金	せきはん （ごましお）	牛乳 ぶたにくのみそづけやき アーモンドあえ しもつかれ	ぶたにく 牛乳 だいず みそ さけ あぶらあげ	しょうが キャベツ だいこん ほうれんそう にんじん	こめ さとう ささげ ごま アーモンド さけかす もちごめ	680 29.2	しもつかれ 給食
8	月	むぎいりごはん	牛乳 ビーフカレー ゆでやさい ストロベリーフレッシュ	ぎゅうにく 牛乳 チーズ	にんじん グリーンピース キャベツ たまねぎ にんにく もやし	こめ サラダあぶら じゃがいも	647 19.9	B日課
9	火	あさやき コッペパン	牛乳 アジのチーズやき わかめサラダ ワンタンスープ	牛乳 あじ チーズ わかめ とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな マッシュルーム ホールコーン もやし ねぎ	パン ワンタン	619 30.8	
10	水	むぎいりごはん	牛乳 ふりかけ（わかめばっば） すぶた キムチスープ	ぶたにく ミートボール 牛乳 わかめ かつおぶし うすらのたまご	もやし にんじん たけのこ たまねぎ はくさい ピーマン	こめ でんぶん さとう サラダあぶら	695 24.5	
12	金	きなこあげパン	牛乳 やさいとウィンナーのスープに ゆでやさい チョコレートムース	きなこ 牛乳 ウィンナー わかめ	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	パン サラダあぶら ごまあぶら ムース	697 26.3	保健・安全 給食委員会
15	月	むぎいりごはん	牛乳 ハンバーグ かいそうサラダ チンゲンサイのかきたまスープ	牛乳 ハンバーグ かいそう とうふ わかめ たまご かつおぶし	キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン チンゲンツアイ たまねぎ	こめ さとう	606 23.2	お話給食
16	火	しょうゆ ラーメン	牛乳 とりにくのからあげ からしあえ チーズドック	ぶたにく なると とりにく 牛乳 チーズドック	にんじん はくさい ねぎ しょうが ほうれんそう もやし	ラーメン でんぶん ごま ごまあぶら サラダあぶら さとう	597 28.1	お話給食
17	水	チキンライス	牛乳 ほうれんそうのグラタン キャベツのスープ いよかん	牛乳 とりにく むきえび チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ ほうれんそう マッシュルーム いよかん	こめ マーガリン パンこ こむぎこ サラダあぶら	651 24.4	お話給食
18	木	むぎいりごはん	牛乳 さんま だいこんおろし ごぼうサラダ みそしる	牛乳 さんま わかめ みそ かつおぶし	だいこん れんこん ホールコーン にんじん もやし ごぼうサラダ	こめ ごま じゃがいも	695 26.4	お話給食
19	金	ツイストパン	牛乳 リンゴジャム ぎんだらのホイルやき ゆでやさい カレースープ	牛乳 タラ ベーコン	たまねぎ ホールコーン パセリ ブロッコリー にんじん マッシュルーム	パン マーガリン じゃがいも リンゴジャム マカロニ サラダあぶら	640 28.4	
22	月	むぎいりごはん	牛乳 あじつけのり あつあげとぶたにくのいためもの はくさいスープ	牛乳 ぶたにく なまあげ とりにく あじつけのり	はくさい ねぎ にんじん しょうが アスパラ にんにく こまつな たけのこ	こめ でんぶん ごまあぶら サラダあぶら	589 25	
23	火	バーガーパン	牛乳 セルフてりやきチーズバーガー レタス こぶきいも（のりふうみ） やさいスープ ヨーグルト	とりにく チーズ 牛乳 あおのり ヨーグルト	レタス たまねぎ キャベツ こまつな にんじん もやし	パン さとう じゃがいも でんぶん	655 34.3	
24	水	むぎいりごはん	牛乳 ぶりのこうしんやき さといものちゅうかに ゴマずあえ	牛乳 ぶり とりにく	にんにく しょうが キャベツ にんじん ほうれんそう	こめ ごま さとう さといも こんにゃく しらたき サラダあぶら	685 29	
25	木	むぎいりごはん	牛乳 セルフピピンバどん タンタンはるさめスープ オレンジ	牛肉 牛乳 とりにく	にら ほうれんそう えのきたけ はくさい オレンジ もやし しめじ ねぎ	こめ ごまあぶら ごま むぎ さとう はるさめ	682 27.1	
26	金	ミルクパン	牛乳 ナポリタン ゆでやさい レモンゼリー	牛乳 とりにく チーズ わかめ	たまねぎ キャベツ トマトソース コーン マッシュルーム にんじん ピーマン	パン サラダあぶら スパゲティ ゼリー	608 21.7	
29	月	むぎいりごはん	牛乳 ふりかけ（せとふうみ） あげざかなとやさいのわふうあえ みそしる	牛乳 タラ みそ かつおぶし	にんにく にら にんじん たまねぎ ピーマン かんぴょう	こめ でんぶん じゃがいも サラダあぶら	666 24.9	