

# 2月のこんだてひょう

宇都宮市立錦小学校

※たしょうへんこうがあるかもしれません

ひにち	しゅしょく	ぎゆうにゆう	こんだてめい	あか		みどり		きいろ		エネルギー(kcal)	
				ち	ち	からだちよし	ととの	ちから	ねつ	たんぱく質(g)	しじつ(g)
2月			【イタリアンオリンピックこんだて】 ピザトースト ギゆうにゆう イタリアンスープ イタリアパンナコッタ	サラミ チーズ ぎゆうにゆう ベーコン たまご	チーズ とりにく チーズ	たまねぎ ピーマン マッシュルーム とうもろこし	にんじん ほうれんそう	しよくパン パンこ		628 25.1 22.3 2.4	
3火			【せつぶんこんだて】 むぎいりごはん いわしのおかかに はくさいのしおこんがえ みそけんちんじる ふくめ	いわしおかに とうふ こんが ふくめ	ぎゆうにゆう みそ	だいこん ごぼう	にんじん はくさい	こめ こんにやく あぶら	むぎ さといも ごまあぶら	646 25.1 20.4 2	
4水			【はつまこんだて】 せきはん(ごましお) ギゆうにゆう とりにくのこうみやき おひたし しもつかれ	ささげ とりにく さけ あぶらあげ	ぎゆうにゆう だいた	しょうが ほうれんそう はくさい	にんにく にんじん だいこん	こめ ごましお		614 29.5 17.2 1.7	
5木			むぎいりごはん ギゆうにゆう プルコギふういためもの チンゲンサイととうふのかきたまスープ カップでヤクルト	ぎゆうにゆう とうふ	ぎゆうにゆう たまご	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ	しょうが にら もやし こまつな	こめ ごま ごまあぶら	むぎ さとう カップでヤクルト	689 27.7 20.7 2.3	
6金			むぎいりごはん ギゆうにゆう チーズインハンバーグ ブロッコリーのサラダ ミネストローネスープ	ぎゆうにゆう チーズインハンバーグ	ベーコン チーズインハンバーグ	にんじん ブロッコリー セロリ	とうもろこし たまねぎ トマト	こめ じゃがいも	むぎ	644 22.1 17.5 2.2	
9月			【バレンタインこんだて】 あさやきコッペパン ギゆうにゆう どちあいかジャム マカロニのクリームに キャベツスープ ガトーショコラ	ぎゆうにゆう えび ベーコン	とりにく	にんじん キャベツ	たまねぎ マッシュルーム	コッペパン こむぎこ あぶら ジャム	マカロニ マーガリン	662 25.7 23.9 2.3	
10火			むぎいりごはん ギゆうにゆう さばのねぎしおづけ さといものちゆうかに ゴマずあえ	ぎゆうにゆう ぶたにく	さば	にんじん ほうれんそう	にんにく キャベツ	こめ さといも あぶら ごまあぶら	むぎ こんにやく さとう しらたき	627 26.1 18 2.3	
11水				けんこきねんび 建国記念日							
12木			むぎいりごはん セルフかきあげどん ギゆうにゆう きりぼしだいこんとほうれんそうのぼんずあえ わかめのみそじる	ぎゆうにゆう わかめ みそ	とうふ	だいこん にんじん	ほうれんそう たまねぎ	こめ あぶら	むぎ ごま	762 21 22.2 2.4	
13金			むぎいりごはん ギゆうにゆう とりのねぎだれかけ わふうサラダ ゆばのみそじる	ぎゆうにゆう とうふ わかめ	とりにく ゆば みそ	ねぎ もやし	キャベツ にんじん	こめ さとう	むぎ でんぶん	604 28.7 17 2	
16月			やさしみそラーメン ギゆうにゆう あげぎょうざ ナムル チーズドック	ぶたにく チーズドック	ぎゆうにゆう	もやし キャベツ しいたけ	にんじん とうもろこし ねぎ ほうれんそう	あぶら ごま	ラーメン	613 23.4 28.3 2.2	
17火			むぎいりごはん セルフぶたどん ギゆうにゆう ごもくあつやきたまご おひたし	ぶたにく あつやきたまご	ぎゆうにゆう	たまねぎ にんじん はくさい	ねぎ ほうれんそう もやし	こめ しらたき さとう	むぎ あぶら	638 25.3 19 1.9	
18水			むぎいりごはん ハヤシライス フレンチサラダ ぼんかん	ぶたにく	ぎゆうにゆう	たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ	にんじん ほうれんそう もやし	こめ あぶら	むぎ	642 20.2 19 2	
19木			【すきらいこんだて一まめー】 むぎいりごはん ギゆうにゆう チャーシューどうふ えびしゅうまい パンサンスウ	ぎゆうにゆう なまあげ えびしゅうまい	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ	もやし チンゲンサイ しょうが	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら	むぎ さとう はるさめ	662 23.7 19.6 2.1	
20金			【みやっコランチーナー】 むぎいりごはん ギゆうにゆう アジのなんばんづけ ごまあえ にらたまじる	ぎゆうにゆう たまご	あじ	たまねぎ ほうれんそう にら	にんじん キャベツ えのきたけ	こめ でんぶん さとう	むぎ あぶら ごま	661 28.4 21.2 2.6	
23月				てんのうたんじょうび 天皇誕生日							
24火			むぎいりごはん ポークカレー ギゆうにゆう ゆでやさしいちごヨーグルト	ぶたにく ぎゆうにゆう	チーズ ヨーグルト	たまねぎ えだまめ ほうれんそう とうもろこし	にんじん にんにく キャベツ	こめ あぶら	むぎ じゃがいも	700 21.6 19.7 2.1	
25水			【6ねんせいありがとぎゆうしよく】 デニッシュ ギゆうにゆう とりにくのからあげ かいそうサラダ コーンクリームスープ	ぎゆうにゆう とりにく	かいそう ベーコン	キャベツ とうもろこし たまねぎ	にんじん	パン あぶら マーガリン	でんぶん はくりきこ なまクリーム	671 27.8 35.4 2.5	
26木			むぎいりごはん ギゆうにゆう カラスカレイのてりやき ごまあえ さつまじる あじのり	ぎゆうにゆう とりにく あじのり	カレイ とうふ みそ	しょうが キャベツ ごぼう だいこん	こまつな にんじん ねぎ	こめ さとう さといも	むぎ ごま こんにやく	588 30.4 12.4 2.2	
27金			【めあてのこんだて】 シラスワカメごはん ギゆうにゆう さわらねぎみそづけ いそべあえ ごもくきんぴら	しらす ぎゆうにゆう のり ぶたにく	わかめ さわら さつまあげ	ほうれんそう ごぼう だいこん	キャベツ にんじん	こめ ごま あぶら	むぎ こんにやく さとう	651 28.8 19.9 2.5	

こんげつめあ  
今月の目当て  
しよくせいかつ  
食生活を見直そう!



	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
今月の平均値	650	25.6	20.8	2.2
中学年の給食一食分の栄養摂取基準値	650	21.5~32.5	14.4~21.6	2.0以下

【給食食材の放射性物質検査結果】  
錦小で1月20日に給食用食材である「精白米」の放射性物質検査を行ったところ、放射性セシウム、放射性ヨウ素とも不検出でしたのでお知らせいたします。