

れいゆ6ねんど



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。

ほ

ほ

ほ

ほ

ほ

ほ

ほ

ほ

ほ



ほ

ほ

ほ

ほ

ひにち				こ ん だ て め い		あか		みどり		きいろ		エネルギー(kcal)
しゅしょく		ぎゅうにゅう				ち 血やにくになる		からだちようし 体の調子を整える		ちからねつ 力や熱のもとになる		たんぱくしつ(%)
												しつじつ(%)
												しょうえん(%)
3(月)			きなこあげパン ギョウにゅう やさいとウィンナーのスープに ゆでやさい		きなこ ウィンナー	ギョウにゅう わかめ	キャベツ にんじん	たまねぎ パセリ	パン あぶら	さとう じゃがいも	667 22.8 26 2.4	
4(火)			【 ^{はつぱんくふ} 節分献立】 むぎいりごはん いわしのおかかに みそけんちんじる はくさいのしおこんぶあえ ふくめ		いわしおかかに とうふ だいず	ギョウにゅう みそ こんぶ	だいこん ごぼう もやし	にんじん はくさい	こめ こんにゃく あぶら	むぎ さといも ごまあぶら	665 27.8 22 2.3	
5(水)			むぎいりごはん ギョウにゅう はくさいスープ かんこくのり なまあげとぶたにくのとうばんじゃんいため		ギョウにゅう なまあげ	ぶたにく のり	しょうが にんにく こまつな はくさい	ねぎ にんじん しいたけ	こめ でんぶ ごまあぶら はるさめ	むぎ あぶら さとう	587 24.3 18.5 2	
6(木)			【 ^{はつぱんくふ} 初午献立】 せきはん ギョウにゅう 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 だいず	ギョウにゅう さけ あぶらあげ	しょうが こまつな にんじん	にんにく キャベツ だいこん	アルファがまい ごましお さとう	こめ	596 27.1 16.0 1.6	
7(金)			むぎいりごはん ビーフカレー ギョウにゅう ゆでやさい ヨーグルト		ギョウにく ギョウにゅう	チーズ	たまねぎ えだまめ ほうれんそう コーン もやし	にんじん にんにく キャベツ もやし	こめ あぶら	むぎ じゃがいも	700 21.6 19.7 2.1	
10(月)			コッパン はちみつジャム ギョウにゅう クリームシチュー ゆでやさい		ギョウにゅう チーズ	ぶたにく	たまねぎ ほうれんそう もやし	にんじん えだまめ キャベツ コーン	パン じゃがいも こむぎ	あぶら マーガリン はちみつジャム	707 25.3 22.5 2.2	
11(火)	けんこくきねんの日											
12(水)			【 ^{こんげつ} 今月の目当てから(食生活を見直そう)】 むぎいりごはん ギョウにゅう いそべあえ モロのみそマヨネーズやき ごもくきんびら		ギョウにゅう チーズ さつまあげ	モロ のり ぶたにく	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん だいこん もやし	マッシュルーム ほうれんそう ごぼう だいこん もやし	こめ トッピング こんにゃく もやし	むぎ あぶら ごまあぶら	625 28.1 16.2 2.3	
13(木)			むぎいりごはん セルフぶたどん ギョウにゅう あつやきたまご おひたし ミルメーク		ぶたにく たまごやき	ギョウにゅう	たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし	ねぎ えだまめ はくさい	こめ しらだき さとう	むぎ あぶら	685 25.1 21.0 2.1	
14(金)			むぎいりごはん ギョウにゅう ハートこんにゃくいりとうんじる ハートハンバーグ きりぼしだいこん チョコプリン		ギョウにゅう あぶらあげ とうふ	さつまあげ ぶたにく みそ ハンバーグ	だいこん ごぼう	にんじん こまつな	こめ あぶら さといも	むぎ さとう こんにゃく	779 30.3 24.0 2.7	
17(月)			むぎいりごはん ギョウにゅう やさしいっぱいにくだんご ぶたにくとやさいのみそいため たまごとわかめのスープ		ギョウにゅう ぶたにく わかめ たまご にくだんご	ミートボール わかめ たまご	キャベツ にんじん ピーマン しょうが もやし	ねぎ しいたけ たまねぎ もやし	こめ あぶら でんぶ	むぎ さとう	634 25.3 19.0 2.4	
18(火)			【 ^{このき} 好き嫌い克服メニュー(豆を食べよう)】 むぎいりごはん ギョウにゅう チャーシューどうふ えびしゅうまい ハンサンスウ		ギョウにゅう なまあげ みそ えびシューマイ	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 ごまあぶら	むぎ さとう はるさめ	644 22.6 19.9 1.9	
19(水)			デニッシュ ギョウにゅう ブロッコリーサラダ とりにくのからあげ もものコンポート		ギョウにゅう	とりにく	コーン しょうが	ブロッコリー もも	パン あぶら	でんぶ	563 23.3 29.4 1.6	
20(木)			むぎいりごはん ギョウにゅう とりにくのつけこみやき のりナムル みそしる		ギョウにゅう あぶらあげ	とりにく みそ	ねぎ ほうれんそう のり	にんじん キャベツ こまつな	こめ ごま じゃがいも	むぎ さとう	634 26.8 18 2.3	
21(金)			むぎいりごはん ギョウにゅう さばのこうしんやき さといものちゅうかに ゴマすあえ		ギョウにゅう ぶたにく	さば	ニンニク ほうれんそう	にんじん キャベツ	こめ さとう さといも あぶら	むぎ ごまあぶら こんにゃく ごま	639 26.5 18.4 2.1	
24(月)	あめがききゅうじつ 振替休日											
25(火)			むぎいりごはん ギョウにゅう ちゅうかうサラダ イカとあつあげのチリソースがけ だいこんスープ		ギョウにゅう いか	さつまあげ とりにく	にんにく ねぎ もやし だいこん	しょうが ほうれんそう にんじん たまねぎ	こめ でんぶ ごまあぶら はるさめ ごま	むぎ あぶら さとう	628 23.7 17.0 2.6	
26(水)			パン クリームジャム たらほのオイルやき ギョウにゅう ゆでやさい カレースープ		だら ギョウにゅう	バター ベーコン	たまねぎ ブロッコリー パセリ	コーン にんじん もやし	パン じゃがいも あぶら	クリームジャム あぶら	661 30 22.0 3.1	
27(木)			むぎいりごはん ギョウにゅう とりにくのみそチーズやき からしあえ こんさいのすましじる		ギョウにゅう みそ	とりにく チーズ	レモン ほうれんそう もやし だいこん	パセリ にんじん はくさい ごぼう	こめ でんぶ	むぎ こんにゃく	578 30 13.8 2.5	
28(金)			むぎいりごはん ギョウにゅう ハヤシライス ゆでやさい とうにゅうプリンタルト		ぶたにく ギョウにゅう	バター	たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ もやし	にんじん	こめ あぶら	むぎ	654 20.2 20.8 1.9	

★ 小学校中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準

エネルギー650kcal、たんぱく質26g、脂質18.1g、食塩2.0g
エネルギー647kcal、たんぱく質25.6g、脂質19.9g、食塩2.2g

2月のほくほくランチ

4日 節分献立 12日 今月の目当てから(食生活を見直そう)
6日 初午献立 18日 好き嫌い克服メニュー(豆を食べよう)

【給食食材の放射性物質検査結果】

錦小で1月8日に給食用食材である「精米」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。

