

# 2月分 給食献立予定表

宇都宮市立岡本小学校

☆牛乳は毎日つきます！

給食回数18回(米飯14回、米粉1回、県産小麦2回、麺1回)

日付	こ ん だ て め い	・行事など ・学校園統一 献立 ( )	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	お も な ざ い り よ う					
				血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる			
2 (月)	せきはん(ごましお) とりにくのごまみそやき おひたし しもつかれ	初午献立 ☺	646 28.8 21.3	ぎゅうにゅう とりにく みそ あぶらあげ さけ だいず	こまつな だいこん もやし にんじん	せきはん ごましお さとう			
3 (火)	むぎいりごはん いわしのおかか しおこんぶあえ みそけんちんじる ふくめ	節分献立 ☺	622 27.1 16.6	ぎゅうにゅう いわしのおかか こんぶ とうふ みそ かつおぶし だいず	キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう こまつな	こめ むぎ こんにゃく さといも サラダあぶら			
4 (水)	ナン キーマカレー ゆでやさい(うましおドレッシング) ヨーグルト		667 22 19.9	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそうサラダ ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン もやし	ナン サラダあぶら サラダあぶら			
5 (木)	むぎいりごはん いかのチリソースがけ ちゅうかサラダ だいこんスープ	☺	623 24.5 17.1	ぎゅうにゅう いか ベーコン	キャベツ もやし ねぎ にんじん こまつな たまねぎ だいこん	こめ むぎ でんぷん サラダあぶら こまあぶら さとう はるさめ こま			
6 (金)	むぎいりごはん チャーシュー豆腐 はくさいスープ	☺	659 20 21.9	ぶたにく なまあげ みそ きゅうにゅう	たまねぎ はくさい にんじん チンゲンさい しいたけ たけのこ こまつな	こめ むぎ サラダあぶら さとう でんぷん はるさめ こまあぶら			
9 (月)	むぎいりごはん スタミナやき トックススープ		619 27.5 14.6	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	にんじん たまねぎ ピーマン しいたけ もやし チンゲンさい ねぎ	こめ むぎ サラダあぶら さとう トック			
10 (火)	ココアあげパン ゆでやさい(イタリアンバジルドレッシング) やさいとウインナーのスープ	☺	627 20.9 24	ミルクココア きゅうにゅう ウインナー	はくさい にんじん にんじん パセリ もやし こまつな キャベツ ホールコーン	ツイストパン サラダあぶら さとう グラニューとう じゃがいも			
12 (木)	わかめごはん とりにくとだいずのみそいため けんちんじる オレンジ	学校保健 給食委員会	666 28.1 20.5	ぎゅうにゅう とりにく だいず みそ とうふ かつおぶし	しいたけ にんじん たけのこ いんげん ごぼう こまつな だいこん オレンジ	こめ むぎ でんぷん サラダあぶら さとう こんにゃく さといも			
13 (金)	むぎいりごはん ごもくあつやきたまご おひたし セルフぶたどん	宮っ子ランチ ☺	645 20.7 18.7	ぎゅうにゅう ぶたにく ごもくあつやきたまご	たまねぎ にんじん にんじん グリンピース もやし	こめ むぎ しらたき サラダあぶら さとう			
16 (月)	とりごぼうごはん(むぎなし) にらまんじゅう さっぱりあえ みそしる		608 25.6 16.5	とりにく きゅうにゅう にらまんじゅう わかめ みそ かつおぶし	ごぼう にんじん いんげん こまつな キャベツ もやし たまねぎ	こめ じゃがいも つきこんにゃく さとう こまあぶら ごま			
17 (火)	コッペパン ブルーベリージャム さかなのオイルやき ゆでやさい(うましおドレッシング) カレースープ	☺	619 27.5 22.5	ぎゅうにゅう たら ベーコン ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム ホールコーン ブロッコリー にんじん	コッペパン ブルーベリージャム マーガリン マカロニ じゃがいも サラダあぶら			
18 (水)	ハヤシライス(むぎいりごはん) こんにゃくサラダ(イタリアンドレッシング) レモンゼリー	☺	680 15.3 18.5	ぶたにく パター ぎゅうにゅう かいそうサラダ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ パセリ キャベツ ホールコーン	こめ むぎ サラダあぶら こむぎこ こんにゃく レモンゼリー			
19 (木)	むぎいりごはん セルフビビンバどん はるさめちゅうかスープ	☺	619 24.6 20.4	ぶたにく きゅうにゅう ロースハム たまご	にんにく にんじん ほうれんそう もやし たけのこ こまつな	こめ むぎ こまあぶら さとう ごま はるさめ			
20 (金)	むぎいりごはん セルフとりそぼろどん こんさいのすましじる みかん	☺	659 27.9 17.8	とりにく きゅうにゅう とうふ	たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース だいこん ごぼう こまつな みかん	こめ むぎ さとう こんにゃく でんぷん			
24 (火)	こめこパン だいずチョコクリーム ゆでやさい(うましおドレッシング) スパゲティーナポリタン		704 23 18.7	ぶたにく こなチーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマトソース キャベツ ブロッコリー	こめこパン スパゲティー サラダあぶら			
25 (水)	むぎいりごはん ひじきばっば あげざかなとやさいのわふうあえ みそしる	☺	655 23.7 17.4	ぎゅうにゅう しろみざかな かつおぶし みそ	だいこん たまねぎ しいたけ ピーマン にんじん こまつな	こめ むぎ でんぷん サラダあぶら じゃがいも さとう			
26 (木)	むぎいりごはん メンチカツ ボイルキャベツ チンゲンさいのとうふのスープ	6年生 お祝い給食 ☺	644 19.3 22.1	ぎゅうにゅう メンチカツ とうふ わかめ	キャベツ チンゲンさい たまねぎ しいたけ にんじん	こめ むぎ サラダあぶら			
27 (金)	ごこくごはん やきざかな いそべあえ ごもくきんぴら	☺	656 25.7 19.8	ぎゅうにゅう アジ のり さつまあげ ぶたにく	ほうれんそう キャベツ ごぼう にんじん だいこん もやし	こめ ごこく こんにゃく サラダあぶら さとう			

☆小学校 中学年 一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal、たんぱく質24g、脂質17～21g、塩分相当2.0g

・都合により献立が変更になる場合があります。 ・米は宇都宮市産、牛乳は栃木県産です。



ストップ もう一口！

給食で苦手な食べ物や初めて食べる料理が出た時、一口も食べずに残していませんか？一人一人が残した『ほんの少しの給食』が、全児童分が集まると、たくさんの量になってしまいます。  
“もう一口” 食べられないか…少しだけがんばってみましょう！

★今月の目標  
楽しく食事をしよう！

- ・しるわんによそうもの→オレンジ
- ・ひらざらによそうもの→みどり
- ・ふかざらによそうもの→ピンク