

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 ょ 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 だいす | 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 いわしのおかかに しおこんぶあえ みそけんちんじる ふくまめ | 節分献立 (☺) | 622 27.1 16.6 | ぎゅうにゅう いわしのおかかに こんぶ とうふ みそ かつおぶし だいす | キャベツ きゅうり にんじん こまつな 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 でんぶん サラダあぶら ごまあぶら さとう はるさめ ごま | |
| 6 (金) | むぎいりごはん チャーシャンどうふ はくさいスープ | (☺) | 659 20 21.9 | ぶたにく なまあげ みそ ぎゅうにゅう | たまねぎ はくさい にんじん チンゲンさい しこたけ たけのこ こまつな | こめ むぎ サラダあぶら さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら | |
| 9 (月) | むぎいりごはん スタミナやき トックスープ | | 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) やさいとワインナーのスープ | (☺) | 627 20.9 24 | ミルクココア ぎゅうにゅう ワインナー | はくさい たまねぎ 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 サラダあぶら グラニューどう さとう ジャガイも | |
| 12 (木) | わかめごはん とりにくとだいすのみそいため 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 だいす 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 でんぶん 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 にら 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 ぎゅうにゅう 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 ジャガイも つきこんにゅく さとう ごまあぶら ごま | |
| 17 (火) | コッペパン ブルーベリージャム さかなのホイルやき 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 | コッペパン ブルーベリージャム マーガリン マカロニ ジャガイも 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 バター 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 ぎゅうにゅう ロースハム たまご | にんにく にんじん ぼうねんそう もやし たけのこ こまつな | こめ むぎ ごまあぶら 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 こんさいのすまじる みかん | (☺) | 659 27.9 17.8 | とりにく ぎゅうにゅう 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 こんにゃく でんぶん | |
| 24 (火) | こめこパン だいすチョコクリーム 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 ひじきぱっぱ 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 しづみざかな 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 でんぶん 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 チング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 チングンさい 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 | ほうねんそう 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！

・しるわんによそもの→オレンジ
・ひうざらによそもの→みどり
・ふかざらによそもの→ピンク