

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	
3 (月)	むぎいりごはん いわしのピリからどん けんちんじる ふくまめ	節分献立 	673 25.7 21.5	いわし とうふ だいず	ぎゅうにゅう かつおぶし かまぼこ	こまつな だいこん ごぼう	きゅうり にんじん	こめ でんぶん さとう さといも	むぎ サラダあぶら こんにやく
4 (火)	こめごはん フルーベリージャム トマトソースのピザロール かいそうサラダ (うましおドレッシング) やさしみそラーメン		633 21.7 21.4	ぎゅうにゅう かいそうサラダ	ぶたにく トマトソースのピザロール	たまねぎ しいたけ こまつな ホールコーン	にんじん ねぎ キャベツ	こめごはん ちゅうかめん でんぶん	ブルーベリージャム サラダあぶら
5 (水)	むぎいりごはん のりのつくだに なまあげとぶたにくのとうばんじゃんいため はくさいスープ		629 17 22.1	ぎゅうにゅう なまあげ	ぶたにく	たまねぎ はくさい にんじん しいたけ	いんげん たけのこ こまつな	こめ でんぶん ごまあぶら さとう	むぎ サラダあぶら
6 (木)	せきはん ごましお ぶたにくのみそづけやき ごまあえ しもつかれ	初午献立 	675 27.9 21.4	ささげ ぶたにく さけ あぶらあげ	ぎゅうにゅう みそ だいず	だいこん にんじん	ほうれんそう キャベツ	もちごめ ごまあぶら ごま	こめ さとう
7 (金)	むぎいりごはん いわしのごまみそに こまつなのびたし ぶたにくとやさいのうまに		658 21.2 18.7	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちりめんじゃこ	いわしのごまみそに ぶたにく	こまつな たまねぎ しいたけ キャベツ	にんじん ごぼう いんげん	こめ じゃがいも さとう	むぎ サラダあぶら
10 (月)	むぎいりごはん いかのチリソースがけ はるさめサラダ だいこんスープ		623 24.5 17.1	ぎゅうにゅう ベーコン	いか	こまつな ねぎ もやし だいこん	たまねぎ ほうれんそう にんじん	こめ でんぶん ごまあぶら はるさめ ごま	むぎ サラダあぶら さとう
12 (水)	むぎいりごはん ポークカレー ゆでやさい (イタリアンバジルドレッシング) デコポン		654 19.5 17.3	ぶたにく ぎゅうにゅう	こなチーズ	たまねぎ グリーンピース ほうれんそう ホールコーン	にんじん ブロッコリー キャベツ デコポン	こめ サラダあぶら じゃがいも	むぎ
13 (木)	むぎいりごはん セルフぶたどん あつやきたまご おひたし (かつおぶし)		674 22.4 18.8	ぶたにく あつやきたまご	ぎゅうにゅう けずりぶし	たまねぎ にんじん にら もやし	ねぎ グリーンピース キャベツ	こめ しらたき さとう	むぎ サラダあぶら
14 (金)	スパゲティーミートソース こんにやくサラダ (うましおドレッシング) チョコプリン		639 27.8 18.9	ぶたにく ぎゅうにゅう	こなチーズ	にんじん トマト グリーンピース ホールコーン	たまねぎ トマトビュレ キャベツ こまつな	スパゲティー サラダあぶら サラダこんにやく チョコプリン	こむぎご マーガリン チョコプリン
17 (月)	むぎいりごはん ちくわのにしょくあげ だいこんおろし ちくぜんに		710 26.6 22.5	ぎゅうにゅう とりにく	ちくわ	いんげん にんじん しいたけ	だいこん ごぼう たけのこ	こめ てんぷらこ こんにやく さとう	むぎ サラダあぶら
18 (火)	コッペパン くらめめきなこクリーム さけのホイルやき ゆでやさい (イタリアンバジルドレッシング) カレースープ		624 27.5 20.5	ぎゅうにゅう ベーコン	さけ ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン	マッシュルーム パセリ こまつな もやし	コッペパン マーガリン じゃがいも サラダあぶら	くらめめきなこクリーム マカロニ サラダあぶら
19 (水)	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		635 25.1 21.5	ぶたにく ローズハム	ぎゅうにゅう	たまねぎ ほうれんそう たけのこ	にんじん だいずもやし こまつな	こめ ごまあぶら ごま はるさめ	むぎ さとう
20 (木)	むぎいりごはん メンチカツ ボイルキャベツ とんじる おこめのババロア (とうにゅうみかん)	6年生 お祝い給食 	676 25.4 17.2	ぎゅうにゅう メンチカツ かつおぶし	ぶたにく とうふ	キャベツ ごぼう だいこん	にんじん こまつな	こめ サラダあぶら さといも おこめのババロア	むぎ こんにやく
21 (金)	むぎいりごはん さばのこうしんやき いそべあえ ごもくきんぴら		631 25.2 15.4	ぎゅうにゅう みそ さつまあげ	さば のり ぶたにく	もやし キャベツ にんじん いんげん	ほうれんそう ごぼう だいこん	こめ さとう サラダあぶら さとう	むぎ こんにやく さとう
25 (火)	ココアあげパン トマトミートオムレツ ゆでやさい (うましおドレッシング) やさいとウインナーのスープに		652 24.8 25.4	ミルクココア ウインナー	ぎゅうにゅう トマトミートオムレツ	キャベツ にんじん アスパラガス こまつな	たまねぎ パセリ ホールコーン はくさい	ツイストパン さとう じゃがいも	サラダあぶら グラニューとう
26 (水)	むぎいりごはん とりにくのごまみそやき ナムル (ナムルドレッシング) きりぼしだいこんのもの		674 24.9 22.2	ぎゅうにゅう みそ さつまあげ	とりにく あぶらあげ	ほうれんそう もやし だいこん	にんじん いんげん	こめ さとう サラダあぶら	むぎ ごま
27 (木)	むぎいりごはん トマトハヤシ ゆでやさい (イタリアンバジルドレッシング) りんごのジュレ	トマト給食 	708 16 20.9	ぶたにく ぎゅうにゅう	バター	たまねぎ しめじ ホールコーン もやし	にんじん トマト キャベツ ブロッコリー	こめ サラダあぶら りんごのジュレ	むぎ こむぎご
28 (金)	むぎいりごはん セルフひじきごはん ぶたにくのバーベキューソースがけ おひたし		623 26.1 16.8	ひじき ぎゅうにゅう	あぶらあげ ぶたにく	いんげん レモンじる アプルソース にら	ごぼう ねぎ キャベツ	こめ こんにやく サラダあぶら ごま	むぎ 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