



がつぶん きゅうしよく こんだて よ てい ひょう  
**2月分 給食献立予定表**

宇都宮市立桜小学校  
 給食回数18回  
 (米飯15回・パン3回)



日付	こんだてめい		加り(kcal) たんぱく(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもなざいりょう						統一 献立
				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)	★初午献立★ せきはん 赤飯		642 24.8 21.2 1.9	牛乳 さけ あぶらあげ	とり肉 だいず だいこん	しょうが こまつな にんじん	にんにく キャベツ だいこん	赤飯 アーモンド さとう	ごま	
3(火)	★節分献立★ 麦入りごはん		682 28.9 22.4 2.5	いわし とうふ だいず	牛乳 みそ こんぶ	だいこん こぼろ はくさい	にんじん こまつな	こめ こんにゃく サラダ油	むぎ さといも ごま油	
4(水)	朝焼きコッパン (いちごとりんこのジャム)		667 19 26.1 2.3	牛乳 チーズ	ウインナー わかめ	いちご マッシュルーム トマト	たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん コーン	コッパン サラダ油	スパゲティ	
5(木)	麦入りごはん		660 26.4 18.7 2.2	牛乳 とり肉	いか	にんにく しょうが ほうれんそう もやし だいこん	たまねぎ しょうが ほうれんそう にんじん たまねぎ	こめ でん粉 ごま油 はるさめ	むぎ サラダ油 さとう ごま	
6(金)	★宇都宮産ほうれんそう献立★ 麦入りごはん		644 26.2 18.7 1.9	牛肉 たまご	牛乳 けずり節	たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし	ねぎ グリーンピース はくさい	こめ しらたき さとう	むぎ サラダ油	
9(月)	麦入りごはん		642 26.7 18.4 2.1	牛乳 ふた肉	さば	にんにく しょうが キャベツ	にんじん ほうれんそう	こめ さとう さといも サラダ油	むぎ ごま油 こんにゃく	
10(火)	★宇都宮産ほうれんそう献立★ 麦入りごはん		669 27.1 23.5 2	牛肉 たまご	牛乳 粉チーズ	にんにく ほうれんそう えのきたけ はくさい	にんじん だいずもやし しいたけ ねぎ	こめ ごま油 ごま アーモンド	むぎ さとう はるさめ	
12(木)	麦入りごはん		638 27.7 17.3 1.5	牛乳 たまご ベーコン	とり肉 粉チーズ	キャベツ たまねぎ だいこん セロリー	にんじん もやし だいこん葉	こめ 小麦粉 サラダ油	むぎ パン粉	
13(金)	♡バレンタイン献立♡ カレーピラフ		658 24.9 23 2.3	バター とり肉 豆乳	牛乳 脱脂粉乳	たまねぎ グリーンピース キャベツ	にんじん プロッコリー	こめ 小麦粉 サラダ油 さとう	むぎ マーガリン チョコ	
16(月)	麦入りごはん		615 24.2 20.1 1.7	牛乳 なまあげ	ふた肉 韓国のり	しょうが ねぎ にんにく にんじん しいたけ	アスパラ はくさい にんにく こまつな たけのこ	こめ でん粉 ごま油 はるさめ	むぎ サラダ油 さとう	
17(火)	麦入りごはん		662 24.1 21.2 2	牛乳 みそ	とり肉 さつま揚げ	こまつな もやし 切り干しだいこん	はくさい にんじん	こめ さとう サラダ油	むぎ ごま	
18(水)	★5年2組の給食委員が考えた献立★ シュガー揚げパン		650 21.3 24.9 2.4	牛乳 わかめ	ウインナー	キャベツ にんじん いちご	たまねぎ パセリ	コッパン さとう グラニュー糖 じゃがいも	サラダ油	
19(木)	麦入りごはん		642 28.9 17 2.6	牛乳 みそ さつま揚げ	もろのり ふた肉	レモン ほうれんそう こぼろ だいこん	パセリ キャベツ にんじん	こめ サラダ油 さとう	むぎ こんにゃく	
20(金)	★6年生の給食委員が考えた献立★ 麦入りごはん		674 29.2 18.6 2.4	牛乳 けずり節 みそ	ふた肉 わかめ	しょうが はくさい たまねぎ	ほうれんそう もやし たまねぎ	こめ サラダ油 クレープ	むぎ じゃがいも	
24(火)	麦入りごはん		696 22.3 18.7 2	ふた肉 牛乳	チーズ ヨーグルト	たまねぎ グリーンピース ほうれんそう コーン	にんじん キャベツ いちご	こめ サラダ油	むぎ じゃがいも	
25(水)	朝焼きコッパン (チョコクリーム)		644 28.2 23 2.4	牛乳 ベーコン	メルルーサ ふた肉	たまねぎ コーン にんじん	マッシュルーム プロッコリー パセリ	コッパン マーガリン マカロニ じゃがいも サラダ油	チョコクリーム	
26(木)	ひ こんだて おでんの日献立 麦入りごはん		622 27.3 15.3 2.2	牛乳 さつま揚げ うすら玉子 なっとう	ちくわ じゃこボール いかボール	にんじん こんぶ はくさい	だいこん もやし こまつな	こめ こんにゃく ごま	むぎ さといも	
27(金)	麦入りごはん		717 25.2 23 2.2	牛乳 なまあげ えび	ふた肉 みそ	たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ	もやし チンゲン菜 しょうが	こめ サラダ油 でん粉 ごま油	むぎ さとう はるさめ	

2月の行事食

- 2日 初午献立(赤飯・しもつかれ)
- 3日 節分献立(いわしのおかか煮・みそけんちん汁・福豆)
- 6日・10日 宮っ子ランチ(宇都宮産ほうれんそう献立)
- 13日 ♡バレンタイン献立♡(ハートコロッケ・チョコプリン)
- 18日 5年2組の給食委員が考えた献立(シュガー揚げパン 野菜とウィンナーのスーフ煮 ゆで野菜 いちご)
- 20日 6年生の給食委員が考えた献立(ふた肉のしょうが焼き おひたし みそ汁 クレープ(チョコ))
- 26日 おでんの日献立(あついでんをフーフーフーとたべるとい意味で本当は2/22です！)

※ 都合により献立が変更になる場合があります。

<給食の摂取基準>

エネルギー650Kcal,たんぱく質26.0g,脂肪18.1g,塩分2.0g

<桜小中学年 平均栄養素摂取量>

エネルギー656Kcal,たんぱく質25.6g,脂肪20.6g,塩分2.1g