



きゅう しょく こん だて よ てい ひょう

2 月分

給食献立予定表

February
宇都宮市立城山東小学校

今月の給食目標：栄養バランスを考えて食べよう！

日 付	こ ん だ て め い	イベント ランチ ルーム	1人1食(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(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	
1 (木)	はちみつパン 牛乳 スペイン風オムレツ ゆで野菜（イタリアン）枝豆のスープ ミルメーク	3年生	710 26.8 26.6 2.8	牛乳 鶏卵	とり肉 生クリーム	キャベツ ブロッコリー たまねぎ ほうれん草	にんじん コーン 枝豆	小麦粉 じゃがいも さとう	はちみつ マーガリン
2 (金)	麦入りご飯 牛乳 イワシのおかか煮 白菜の塩昆布あえ 味噌けんちん汁 福豆 	4年生	680 29 22.4 2.5	いわし とうふ 花かつお だいず	牛乳 みそ こんぶ	だいこん ごぼう 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
5 (月)	麦入りご飯 中華丼 牛乳 坦々春雨スープ ヨーグルト		622 28.5 17.1 2	ぶた肉 いか 牛乳 みそ	スケソウダラ イトヨリタイ うすら卵	キャベツ たまねぎ 干しいたけ たけのこ グリーンピース	はくさい にんじん ピーマン	こめ サラダ油 でん粉 はるさめ	むぎ さとう ごま油
6 (火)	麦入りご飯 牛乳 チャーシャン豆腐 シュウマイ バンサンスウ	1年生	673 25.2 20.4 2.1	牛乳 なまあげ	ぶた肉 みそ	たまねぎ にんじん 干しいたけ 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
7 (水)	ココア揚げパン ゆで野菜（コールスロー） 牛乳 野菜とウインナーのスープ煮		523 18.6 25.5 1.9	ココア ぶた肉	牛乳	キャベツ にんじん ホールコーン	たまねぎ パセリ	米粉 さとう	サラダ油 じゃがいも
8 (木)	麦入りご飯 牛乳 赤魚の粕漬 切干大根のポン酢あえ いもこん鍋風汁	2年生	603 28.4 14.2 1.5	牛乳 のり 花かつお	赤魚 とり肉	切干大根 にんじん ごぼう	ほうれん草 だいこん ねぎ	こめ ごま油 こんにゃく	むぎ さといも さとう
9 (金)	赤飯 ゴマ塩 牛乳 鶏肉の香味焼き からし和え しもつかれ たいやき	ハツマ 初午 献立	725 26.9 20.6 1.9	ささげ とり肉 だいず	牛乳 さけ あぶらあげ	しょうが もやし こまつな だいこん	にんにく にんじん はくさい	もち米 ごま 小麦粉	こめ 小豆あん さとう
13 (火)	五穀ご飯 牛乳 ポークトマトカレー こんにゃくサラダ（青じそ） みかん	3年生	727 22.8 20.2 2.7	牛乳 粉チーズ	ぶた肉 わかめ	たまねぎ グリーンピース キャベツ 青じそ	にんじん にんにく ホールコーン みかん	こめ サラダ油 こんにゃく	五穀米 じゃがいも さとう
14 (水)	チキンライス 牛乳 ハンバーグ  野菜スープ ガトーショコラ		858 28.7 28.4 3.3	とり肉 ぶた肉 豆乳	牛乳 ベーコン	たまねぎ ホールコーン グリーンピース もやし	にんじん マッシュルーム キャベツ こまつな	こめ マーガリン 米粉	むぎ さとう
15 (木)	麦入りご飯 牛乳 おでん ごま酢あえ 納豆	6年生	672 29.6 17.5 2.5	牛乳 タチウオ いか なっとう	スケソウダラ うすら卵 花かつお	にんじん だいこん ほうれん草 キャベツ	こめ こんにゃく しらたき サラダ油	むぎ さといも さとう こま	
16 (金)	パンズパン エビカツ ボイルキャベツ ソース 牛乳 ポテトスープ イチゴプリン		606 21.4 19.5 2.4	えび ベーコン	牛乳	キャベツ たまねぎ パセリ いちご	にんじん ホールコーン こまつな	小麦粉 じゃがいも	サラダ油 さとう
19 (月)	麦入りご飯 セルフ豚丼 牛乳 厚焼卵 野菜のニンニク醤油和え		656 23.5 20.8 2.3	ぶた肉 鶏卵	牛乳	たまねぎ にんじん もやし にんにく	ねぎ グリーンピース キャベツ	こめ しらたき さとう	むぎ サラダ油 ごま油
20 (火)	キムタクご飯 牛乳 春巻 トックスープスープ 甘夏ゼリー	5年生	693 21.3 20.8 3.1	ぶた肉 とり肉	牛乳 とり肉	にんじん だいこん ねぎ りんご	しいたけ はくさい チンゲン菜 甘夏みかん	こめ ごま油 サラダ油 はるさめ	むぎ さとう トック 小麦粉
21 (水)	黒パン ソフトチーズ 牛乳 焼きビーフン カレースープ		662 22.7 22.5 3.1	チーズ ぶた肉	牛乳 ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン	キャベツ 干しいたけ パセリ	コッペパン ビーフン じゃがいも	黒砂糖 サラダ油
22 (木)	麦入りご飯 牛乳 油淋鶏 磯辺和え ワンタンスープ	保険安全 委員会	687 26.2 23.9 2.1	牛乳 きざみのり	とり肉 ぶた肉	しょうが ねぎ キャベツ もやし	にんにく ほうれん草 にんじん こまつな	こめ 小麦粉 サラダ油 ごま油	むぎ でん粉 さとう
26 (月)	麦入りご飯 セルフビビンバ丼 牛乳 韓国風味噌汁		659 26.7 23.6 2.5	ぶた肉 みそ きわかめ	牛乳 とうふ	にんにく ほうれん草 もやし たまねぎ	にんじん もやし ねぎ	こめ ごま油 ごま	むぎ さとう すりごま
27 (火)	フレンチトースト 牛乳 ポークビーンズ ゆで野菜（コーンクリーム）		385 20.4 16.8 1.4	とり肉 牛乳 だいず	鶏卵 ぶた肉 チーズ	たまねぎ グリーンピース キャベツ	にんじん トマト ブロッコリー	食パン マーガリン じゃがいも	さとう サラダ油
28 (水)	みそラーメン 牛乳 餃子ロール ナムル 原宿ドック		570 22.1 21.3 2.4	ぶた肉 とり肉	牛乳	もやし キャベツ 干しいたけ ほうれん草	にんじん ホールコーン ねぎ こら	中華めん 小麦粉 ごま油	サラダ油 さとう ごま
29 (木)	麦入りご飯 牛乳 焼魚（ほっけ） おひたし 道産子汁		597 24 13.7 2.3	牛乳 ぶた肉 バター 花かつお	ほっけ わかめ みそ	ほうれん草 もやし ホールコーン にんにく	はくさい にんじん ねぎ	こめ じゃがいも	むぎ サラダ油

給食19回（米飯13回，米粉パン1回，その他パン・麺5回）

★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**26.8g**，脂質**18.06g**

★宇都宮市の学校給食のパンの小麦粉は、宇都宮市産の小麦を使用しています。牛乳は栃木県産です。

★献立内容は、材料購入の都合上変更することがありますので、ご了承ください。

