



2月 こんだてよていひょう



令和6年

宇都宮市立新田小学校

ひづけ	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う						エネルギー (kcal)
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん		たんぱく質 (g)
		ちやにくになる		からだのちようしを ととのえる		ちからやねつのも とになる		脂質 (g) 食塩相当量 (g)
1 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう にくしゅうまい ナムル マーボー豆腐	ぎゅうにゅう しゅうまい とうふ ぶたにく みそ	こまつな キャベツ もやし にんじん にんにく しょうが たけのこ たまねぎ	こめ むぎ ごまあぶら サラダあぶら ざらめ でんぶん	620 24.7 17.8 1.7			
2 (金)	【節分献立】 むぎいりごはん ぎゅうにゅう ブルコギふういためもの トックスープ てまきのり チーズ ふくまめ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく たまご のり チーズ ふくまめ	にんにく しょうが にんじん にはら たまねぎ もやし エリンギ ししいだけ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん トック	669 29.3 23.4 3			
5 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さばのみそに さといものちゅうかに ごますあえ	ぎゅうにゅう さば ぶたにく	にんじん しょうが にんにく ほうれんそう キャベツ	こめ むぎ さといも こんにゃく サラダあぶら さとう ごまあぶら しらす	683 23.5 23 2.1			
6 (火)	【宇都宮農業協同組合 食育応援事業】 むぎいりごはん ビーフカレー ぎゅうにゅう ゆでやさ い ちゅうかドレッシング いちご	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにく	にんじん たまねぎ グリーンピース にんにく ほうれんそう キャベツ いちご	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも	656 20.3 18.7 1.9			
7 (水)	しょくパン はちみつ&マーガリン ぎゅうにゅう マカロニのクリームに キャベツのスープ	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム キャベツ	こむぎこ はちみつ マカロニ マーガリン サラダあぶら	685 24.8 27.8 2.7			
8 (木)	【初午献立】 せきはん ぎゅうにゅう とりにくのこうみやき からしあえ しもつかれ とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう ささげ とりにく さけ だいず あぶらあげ	しょうが にんにく ほうれんそう にんじん キャベツ だいこん	もちごめ こめ ごましお とうにゅうパンナコッタ	672 30 18.7 2			
9 (金)	【トマト給食】 むぎいりごはん ぎゅうにゅう なまあげとぶたにくのとうばんじゃんいため トマトたまごちゅうかスープ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ たまご とりにく	トマト アスパラガス ねぎ にんにく にんじん とうもろこし しょうが ちんげんさい	こめ むぎ でんぶん サラダあぶら ごまあぶら さとう	660 25.8 20.7 1.3			
13 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう チキンカツ ポイルキャベツ だいこんいりやさ いスープ ミニフィッシュ	ぎゅうにゅう とりにく たまご チーズ ベーコン ミニフィッシュ	キャベツ にんじん たまねぎ もやし だいこん セロリ	こめ むぎ こむぎこ パンこ サラダあぶら	693 28.3 22.1 1.7			
14 (水)	【バレンタイン】 こめこパン カレーうどん ぎゅうにゅう ゆでやさ い あおじそドレッシング バレンタインデザート	ぎゅうにゅう なんと ぶたにく	たまねぎ ししいだけ にんじん ねぎ こまつな ブロッコリー	こむぎこ じゃがいも カップデザート	684 27.7 24.9 2			
15 (木)	ごこくごはん ぎゅうにゅう たらのさいきょうやき いそべあえ ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう たら 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	こめ こんにゃく ごこくまい サラダあぶら さとう	659 24.8 21.4 1.9			
16 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ちくわのにしょくあげ だいこんおろし なまあげとやさいのにつけ	ぎゅうにゅう ちくわ あおりの たまご なまあげ ぶたにく	だいこん にんじん たまねぎ ししいだけ グリーンピース たけのこ しょうが	こめ むぎ こむぎこ サラダあぶら でんぶん さとう	684 24.2 20.4 1.9			
19 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あじのなんばんづけ ごまあえ にらたまじる	ぎゅうにゅう あじ たまご かつおぶし	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ にら	こめ むぎ でんぶん サラダあぶら さとう すりごま	659 28.4 21.2 2.8			
20 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう やきざかな やさいのにんにくじょうゆあえ まろやかみそしる いちごゼリー	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ とうにゅう かつおぶし	もやし キャベツ にんじん にんにく だいこん ごぼう ねぎ	こめ むぎ サラダあぶら こんにゃく	646 24.4 19.4 2			
21 (水)	ツナトースト ぎゅうにゅう やさいとウィンナーのスープに ゆでやさ い わふうドレッシング	ぎゅうにゅう まぐろツナ ウィンナー わかめ	たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ にんじん	こむぎこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	628 25.2 27.2 2.7			
22 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう えびとイカのチリソース ナムル はるさめちゅうかスープ バナナ	ぎゅうにゅう むきえび いか ポンレスハム たまご	にんにく しょうが ねぎ もやし キャベツ たけのこ にんじん バナナ きくらげ	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	664 28.1 17.9 2.4			
26 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう みそしる あげざかなとやさいのわふうあえ ふりかけ ヨーグルト	ぎゅうにゅう メルルーサ かつおぶし みそ ヨーグルト	しょうが たまねぎ ししいだけ ビーマン にんじん かんぴょう にら	こめ むぎ でんぶん サラダあぶら じゃがいも さとう	730 26 20.2 2.4			
27 (火)	むぎいりごはん ぎゅうどんのぐ ぎゅうにゅう たまごやき おひたし	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご かつおぶし	たまねぎ ねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ もやし	こめ むぎ しらたき サラダあぶら さとう	710 28.5 24.7 2.3			
28 (水)	アップルパン ぎゅうにゅう たいのホイールやき ゆで野菜 フレンチドレッシング カレースープ フルーツあんぱんにゅうプリン	ぎゅうにゅう しろみざかな ベーコン ぶたにく	ブロッコリー たまねぎ マッシュルーム とうもろこし パセリ にんじん	こむぎこ マーガリン サラダあぶら マカロニ じゃがいも フルーツあんぱんにゅうプリン	677 27.3 22.9 2.5			
29 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ポトフ てりやきチキン ゆでやさ い わふうドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	ほうれんそう キャベツ もやし とうもろこし にんじん たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも	681 26.3 21.5 1.9			

献立内容は、都合により変更することがあります。

こんげつのもく



じょうずにはいせんしょう

初午 2月の最初の午の日をいい、今年
は2月12日(月)です。この日に栃
木県の郷土料理の「しもつかれ」を作り、
赤飯と一緒に稲荷神社へお供えします。

- ◆2日(金)節分献立
- ◆6日(火)「宇都宮農業協同組合 食育応援事業」により、とちおとめ贈呈
- ◆8日(木)初午献立
- ◆9日(金)トマト給食
- ◆14日(水)バレンタイン♡

◇ほうれん草は、茂木の鈴甲農園
さんに納めていただきます。



急激な物価高騰のため下半期も、宇都宮
市が実施する「令和5年度学校給食等支
援事業」が実施されることになりました。
この事業を活用し、給食の栄養バランス
や量の確保、地場産物の活用や多様な食
経験など、食育の推進をしていきます。

3,4年生の学校給食摂取基準	今月平均
エネルギー (kcal) 650	671
たんぱく質 (g) 21.0~32.5	26.1
脂質 (g) 14.0~21.7	21.7
ナトリウム (食塩相当量) (g) 2.0	2.1