



2月 こんだてよていひょう

令和5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 よ う			エネルギー (kcal)	
		きいろのしょくひん	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
		ちからやねつのもとになる	ちやにくになる	からだのちようしをととのえる	食塩相当量 (g)	
1 (水)	あげパン ギョウにゅう 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	こめこパン さとう サラダあぶら じゃがいも	きなこ ギョウにゅう グリンピース	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ ほうれんそう もやし とうもろこし	670	25.8
2 (木)	【初午献立】せきはん ギョウにゅう とりにくのこうみやき ごまあえ しもつかれ	もちこめ こめ ごま さとう	ささげ ギョウにゅう 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 はくさい だいこん	638	29.9
3 (金)	【節分献立】むぎいりごはん ギョウにゅう いわしのおかかにはくさいのしおこんぶあえ けんちんじる スイートポテト&フィッシュぶくめ	こめ むぎ こんにゃく さといも サラダあぶら ごまあぶら	いわし ギョウにゅう とうふ みそ かつおぶし こんぶ だいず	だいこん にんじん ごぼう こまつな はくさい	640	28.3
6 (月)	【宇都宮農業協同組合 食育応援自事業】むぎいりごはん ポークカレー ギョウにゅう ゆでやさい てづくりフレンチドレッシング いちご	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも	ぶたにく チーズ ギョウにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく ほうれんそう キャベツ ホールコーン いちご	630	19.3
7 (火)	すめし ギョウにゅう セルフてまき (シーチキン・うめびしお) 豚汁 オレンジ	こめ むぎ さとう さといも こんにゃく サラダあぶら	シーチキン のり ぶたにく ギョウにゅう みそ とうふ かつおぶし	にんじん だいこん ごぼう こまつな オレンジ うめ	625	27.4
8 (水)	はちみつトースト ギョウにゅう マカロニのクリームに キャベツのスープ みかん	パン マーガリン はちみつ マカロニ ごまぎこ サラダあぶら	ギョウにゅう とりにく むきえび ギョウにゅう だっしふんにゅう パーコン	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム キャベツ みかん	648	24.4
9 (木)	ごこくごはん ギョウにゅう もろのみそマヨネーズやき いそべあえ ごもくきんぴら	こめ むぎ ハンエッグマヨこんにゃく サラダあぶら さとう	ギョウにゅう モロ みそ のり さつまあげ ぶたにく	レモン パセリ ほうれんそう キャベツ ごぼう にんじん だいこん	630	30.8
10 (金)	むぎいりごはん セルフとんどん ギョウにゅう あつやきたまご おひたし	こめ むぎ しらたき サラダあぶら さとう	ぶたにく ギョウにゅう たまごやき けずりぶし	たまねぎ にんじん にんじん グリンピース ほうれんそう はくさい もやし	626	26.2
13 (月)	むぎいりごはん ふりかけ ギョウにゅう あげさかなとやさいのわふうあえ みそしる	こめ むぎ かたくりこ サラダあぶら じゃがいも さとう	ギョウにゅう メルルーサ かつおぶし みそ ひじき	にんにく たまねぎ しいたけ ビーマン にんじん かんぴょう にら	658	23.7
14 (火)	【バレンタイン】むぎいりごはん セルフぎょうざどん ギョウにゅう キムチスープ ミニチョコクレープ	こめ むぎ サラダあぶら かたくりこ ごまあぶら はるさめ クレープ	ぶたにく ギョウにゅう	にんにく しょうが キャベツ にら はくさい もやし にんじん こまつな	705	24.1
15 (水)	コッペパン りんごジャム ギョウにゅう しろみざかなのホイールやき ゆでやさい てづくりフレンチドレッシング マカロニいりカレースープ	コッペパン ジャム マーガリン サラダあぶら マカロニ じゃがいも	ギョウにゅう シルバー パーコン ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし ブロッコリー にんじん パセリ	628	28.7
16 (木)	むぎいりごはん セルフビビンバどん ギョウにゅう たんたんはるさめスープ セノビーゼリー	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま はるさめ ゼリー	ぶた肉 ギョウにゅう ぶたにく	にんにく にんじん ほうれんそう だいずもやし えのきだけ ぶなしめじ しいたけ はくさい	704	26
17 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう あじのなんばんづけ ごまあえ にらたまじる	こめ むぎ かたくりこ サラダあぶら さとう ごま	ギョウにゅう 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	659	28.4
20 (月)	むぎいりごはん ギョウにゅう さばのこうみやき ごますあえ さといものちゅうかに	こめ むぎ さとう ごまあぶら さといも こんにゃく サラダあぶら しらす	ギョウにゅう さば ぶたにく	にんにく にんじん しょうが ほうれんそう キャベツ	629	26.7
21 (火)	むぎいりごはん ギョウにゅう とりにくのからあげ バンサンスウ みそしる	こめ むぎ かたくりこ サラダあぶら はるさめ さとう ごまあぶら	ギョウにゅう とりにく とうふ みそ かつおぶし	しょうが キャベツ にんじん もやし なめこ ねぎ	669	28.1
22 (水)	カレーうどん ギョウにゅう ゆでやさい あおじそドレッシング メロンパン	うどん パン	ぶたにく なると ギョウにゅう わかめ	たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ こまつな キャベツ とうもろこし	685	23.8
24 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう 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	こめ むぎ ごまぎこ サラダあぶら さとう かたくりこ	ギョウにゅう ちくわ あおのり たまご かつおぶし なまあげ ぶたにく	だいこん にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース だけのこ しょうが	675	24.5
27 (月)	むぎいりごはん ギョウにゅう ハヤシライス ゆでやさい わふうドレッシング ぼんかん	こめ むぎ サラダあぶら マーガリン ごまぎこ	ギョウにゅう ぶたにく だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ ほうれんそう キャベツ もやし	657	21.5
28 (火)	むぎいりごはん ギョウにゅう チキンカツ ポイルキャベツ (ソース) だいこんいりやさいスープ ミニフィッシュ	こめ むぎ ごまぎこ パンこ サラダあぶら	ギョウにゅう とりにく たまご チーズ パーコン 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 だいこんのは セロリー	654	29.8
献立内容は、都合により変更することがあります。					3,4年生の学校給食摂取基準 エネルギー (kcal) 650 たんぱく質 (g) 21.0~32.5 脂質 (g) 14.0~21.7 ナトリウム (食塩相当量) (g) 2.0	
					今月平均 654 26.1 19.9 2.2	

◆ 2日(木)初午献立

◆ 3日(金)節分献立

◆ 6日(月)「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

◆ 14日(火)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。

◆ 2日(木)初午献立

◆ 3日(金)節分献立

◆ 6日(月)「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

◆ 14日(火)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。

◆ 2日(木)初午献立

◆ 3日(金)節分献立

◆ 6日(月)「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

◆ 14日(火)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。

◆ 2日(木)初午献立

◆ 3日(金)節分献立

◆ 6日(月)「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

◆ 14日(火)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。

◆ 2日(木)初午献立

◆ 3日(金)節分献立

◆ 6日(月)「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

◆ 14日(火)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。

◆ 2日(木)初午献立

◆ 3日(金)節分献立

◆ 6日(月)「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

◆ 14日(火)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。

◆ 2日(木)初午献立

◆ 3日(金)節分献立

◆ 6日(月)「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

◆ 14日(火)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。

◆ 2日(木)初午献立

◆ 3日(金)節分献立

◆ 6日(月)「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

◆ 14日(火)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。

◆ 2日(木)初午献立

◆ 3日(金)節分献立

◆ 6日(月)「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

◆ 14日(火)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。

◆ 2日(木)初午献立

◆ 3日(金)節分献立

◆ 6日(月)「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

◆ 14日(火)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。

◆ 2日(木)初午献立

◆ 3日(金)節分献立

◆ 6日(月)「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

◆ 14日(火)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。

◆ 2日(木)初午献立

◆ 3日(金)節分献立

◆ 6日(月)「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

◆ 14日(火)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。

◆ 2日(木)初午献立

◆ 3日(金)節分献立

◆ 6日(月)「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

◆ 14日(火)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。

◆ 2日(木)初午献立

◆ 3日(金)節分献立

◆ 6日(月)「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

◆ 14日(火)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。

◆ 2日(木)初午献立

◆ 3日(金)節分献立

◆ 6日(月)「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

◆ 14日(火)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。

◆ 2日(木)初午献立

◆ 3日(金)節分献立

◆ 6日(月)「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

◆ 14日(火)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。

◆ 2日(木)初午献立

◆ 3日(金)節分献立

◆ 6日(月)「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

◆ 14日(火)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。

◆ 2日(木)初午献立

◆ 3日(金)節分献立

◆ 6日(月)「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

◆ 14日(火)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。

◆ 2日(木)初午献立

◆ 3日(金)節分献立

◆ 6日(月)「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

◆ 14日(火)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。

◆ 2日(木)初午献立

◆ 3日(金)節分献立

◆ 6日(月)「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

◆ 14日(火)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。

◆ 2日(木)初午献立

◆ 3日(金)節分献立

◆ 6日(月)「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

◆ 14日(火)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。

◆ 2日(木)初午献立

◆ 3日(金)節分献立

◆ 6日(月)「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

◆ 14日(火)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。