



2月 こんだてよていひょう

令和3年度

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)
		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		脂質 (g) 食塩相当量 (g)
1 (火)	むぎいりごはん ギョウにゅう なまあげとぶたにくのトウバンジャンいため はくさいスープ かんこくのり	こめ かたくりこ ごまあぶら はるさめ	むぎ サラダあぶら さとう	ギョウにゅう ぶたにく なまあげ のり	しょうが ねぎ にんじん こまつな ほししいたけ	ピーマン にんにく こまつな だけのこ	609 23.8 20.1 1.9	
2 (水)	【給食委員会アンケートNo.1献立】 あげパン ギョウにゅう スパニッシュオムレツ ゆでやさい コーンクリーミードレッシング フルーツポンチ	コッペパン さとう ゼリー	サラダあぶら グラニューとう じゃがいも	ココア たまご ベーコン	ギョウにゅう チーズ	キャベツ もやし にんじん こまつな みかん パイン もも たまねぎ	696 20.6 25.6 1.7	
3 (木)	【節分献立】 むぎいりごはん いわしのピリカラどん けんちんじる ぶくまめ	こめ かたくりこ さとう さといも	むぎ サラダあぶら こんにゃく	いわし とうふ だいず	ギョウにゅう かつおぶし	しょうが だいこん ごぼう きゅうり にんじん こまつな	665 26.5 20.7 2.0	
4 (金)	むぎいりごはん ギョウにゅう メンチカツ ポイルキャベツ ちんげんさいととうふのかきたまじる	こめ サラダあぶら	むぎ パンこ	ギョウにゅう ぶたにく とうふ たまご わかめ	ぶたにく とりにく だいず	キャベツ ちんげんさい ほししいたけ	636 21.5 19.5 1.7	
7 (月)	【宇都宮農業協同組合 食育応援事業】 むぎいりごはん セルフぶたどん ギョウにゅう ごもくあつやきたまご おひたし いちご	こめ しらたき さとう	むぎ サラダあぶら	ぶたにく たまご とりにく	ギョウにゅう けずりぶし	たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし いちご	ねぎ だけのこ さやいんげん キャベツ キャベツ	652 26.6 18.7 2.1
8 (火)	ごこくごはん ギョウにゅう やきざかな いそべあえ ごもくきんぴら	こめ こんにゃく さとう	ごこくまい サラダあぶら	ギョウにゅう のり ぶたにく	ほっけ さつまあげ	こまつな ごぼう だいこん キャベツ にんじん	602 24.9 15.9 2.2	
9 (水)	シュガートースト ギョウにゅう マカロニクリームに キャベツのスープ	しょくパン グラニューとう こむぎこ サラダあぶら	マーガリン マカロニ	ギョウにゅう スキムミルク ベーコン	とりにく	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ	マッシュルーム	693 25.4 29.7 2.6
10 (木)	【初午献立】 せきはん ギョウにゅう ぶたにくみそづけやき しおこんぶあえ しもつかれ	もちこめ ごま	こめ さとう	ささげ ぶたにく こんぶ だいず	ギョウにゅう みそ あぶらあげ	しょうが きゅうり だいこん	キャベツ にんじん	648 28.3 21.5 1.7
14 (月)	むぎいりごはん ギョウにゅう みそじる あげざかなとやさいのわふうあえ ぶりかけ	こめ かたくりこ じゃがいも	むぎ サラダあぶら さとう	ギョウにゅう かつおぶし	メルルーサ みそ	にんにく ほししいたけ にんじん かんぴょう にら	たまねぎ ピーマン かんぴょう	658 24.2 18.2 2.4
15 (火)	むぎいりごはん ハヤシライス ギョウにゅう ゆでやさい イタリアンドレッシング オレンジ	こめ サラダあぶら こむぎこ	むぎ バター	ギョウにゅう	ギョウにゅう	たまねぎ マッシュルーム パセリ あかピーマン	にんじん トマト キャベツ ブロッコリー	689 23.1 22.3 2.0
16 (水)	こめこパン ブルーベリージャム ギョウにゅう ナポリタン ゆでやさい ごまドレッシング	こめこパン スパゲティ	ジャム サラダあぶら	ギョウにゅう ぶたにく チーズ わかめ	ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム トマト コーン	にんじん ピーマン キャベツ	602 24.0 21.0 2.4
17 (木)	むぎいりごはん ギョウにゅう さかなかすづけ ごまあえ いなかじる	こめ さとう じゃがいも サラダあぶら	むぎ ごま こんにゃく	ギョウにゅう とりにく とうふ かつおぶし みそ	あかうお とうふ	ほうれんそう キャベツ ごぼう にんじん かんぴょう こまつな	606 28.3 15.1 2.0	
18 (金)	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 かぶいりやさいスープ ミニフィッシュ	こめ こむぎこ サラダあぶら	むぎ パンこ	ギョウにゅう たまご ベーコン	とりにく チーズ こざかな	キャベツ にんじん かぶ セロリー	たまねぎ もやし かぶのは	653 25.6 19.5 1.5
21 (月)	むぎいりごはん ギョウにゅう いかのチリソース ちゅうかふうサラダ だいこんスープ	こめ かたくりこ ごまあぶら はるさめ	むぎ サラダあぶら さとう ごま	ギョウにゅう いか とりにく		にんにく しょうが ねぎ ほうれんそう もやし だいこん たまねぎ		645 26.1 18.1 2.1
22 (火)	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 ヨーグルト	こめ ごまあぶら ごま	むぎ さとう はるさめ	ぶたにく ギョウにゅう ヨーグルト		にんにく ほうれんそう えのきたけ しいたけ はくさい	にんじん だいずもやし しめじ はくさい	699 28.1 23.6 2.3
24 (木)	むぎいりごはん ギョウざどん ギョウにゅう キムチスープ	こめ サラダあぶら ごまあぶら	むぎ かたくりこ はるさめ	ぶたにく ギョウにゅう		にんにく しょうが キャベツ はくさい にんじん こまつな		617 22.9 20.6 2.0
25 (金)	むぎいりごはん チキンカレー ギョウにゅう ゆでやさい イタリアンドレッシング	こめ サラダあぶら アーモンド	むぎ じゃがいも	とりにく チーズ ギョウにゅう		たまねぎ にんじん グリーンピース ほうれんそう コーン	キャベツ	666 19.7 21.2 1.9
28 (月)	むぎいりごはん ギョウにゅう とりのからあげ おひたし きりぼしだいこんのにつけ	こめ かたくりこ さとう	むぎ サラダあぶら	ギョウにゅう さつまあげ	とりにく	しょうが キャベツ にんじん こまつな もやし きりぼしだいこん		632 24.6 18.5 1.9
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 648 24.6 20.5 2.0	
◆ 2日(水)給食委員会アンケートNo.1献立 ◆ 3日(木)節分献立								

こんげつのもくひよ

じょうずに
はいぜんしよう

- ◆ 2日(水)給食委員会アンケートNo.1献立
- ◆ 3日(木)節分献立
- ◆ 7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
- ◆ 10日(木)初午献立

◇ 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。



初午

初午は2月の最初の午の日をいい、今年2月10日です。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。