



令和4年度 きゅう しょく こん だて よ てい ひょう

給食献立予定表

宇都宮市立田原小学校

こん げつ の きゅう しょく もく ひょう
今月の給食目標

きょうりょく じゅんぴ かた づ
協力して準備や片付けをしよう



日付	こん だ て め い	加リ-(kcal) タパク(g) 脂質(g)	お も な ざ い り ょ う		
			ち 血 や に く に な る	からだ ちょうし 体の調子をととのえる	ちから ねつ 力や熱のもとになる
1 (水)	むぎいりごはん 牛乳 さかなのみそマヨやき いそべあえ ごもくきんぴら	687 29.8 22.6	ぎゅうにゅう ひらす 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	こめ むぎ さけ マヨネーズ あぶら さとう ごま ごまあぶら こんにゃく
2 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう チャーシャンどうふ えびしゅうまい バンサンスー	714 25.2 23	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ えびしゅうまい	もやし たまねぎ にんじん ちんげ んさい しいたけ キャベツ にんじん	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら さけ はるさめ す さとう ごまあぶら
3 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき みそけんちんじる しおこぶあえ けんぴいりふくめ	732 27.7 25.9	ぎゅうにゅう いわし とうふ みそ こんぶ ふくめ	しょうが だいこん にんじん ねぎ ごぼう はくさい にんじん	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん ごま さといもこんにゃく あぶら けんぴ
6 (月)	おせきはん ぎゅうにゅう とりにくのこうみやき しもつかれ アーモンドあえ いよかんゼリー	611 32.2 15.4	ぎゅうにゅう あずき とりにく しゃけ だいす あぶらあげ	しょうが にんにく だいこん にんじん ほうれんそう もやし にんじん	もちこめ こめ ごま みりん す しちみつうがらし さけかす さとう アーモンド ゼリー
7 (火)	キャロットパン ぎゅうにゅう マカロニのクリームに キャベツのスープ	701 26.9 21.5	ぎゅうにゅう とりにく えび とうにゅう こなチーズ ベーコン	たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんじん キャベツ にんじん たまねぎ	キャロットパン マカロニ マーガリン こむぎこ
8 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう さといもコロッケ もやしとニラいりさっぱりあえ かんぴょうのたまごとじ アセロラゼリー	648 19.8 17	ぎゅうにゅう のり たまご みそ	もやし にら キャベツ にんじん かんぴょう ねぎ にんじん ほうれんそう	こめ むぎ さといもコロッケ あぶら ソース ゼリー
9 (木)	ごこくごはん ぎゅうにゅう おでん なっとう からしあえ	649 27.7 16.7	ぎゅうにゅう ちくわ さつまけ いわしボール うすらのたまご こんぶ なっとう	にんじん だいこん もやし はくさい こまつな	ごこくまい こめ こんにゃく さといも みりん ごま からし
10 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス ゆでやさしい ヨーグルト	677 21.4 21.4	ぎゅうにゅう ぎゅうにく のり ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム ほうれんそう キャベツ もやし	こめ むぎ こむぎこ マーガリン ルウ す あぶら
13 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう やきししゃも さといものちゅうかに はるさめサラダ バナナ	654 22.5 17.9	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく	にんじん しょうが にんじん にら キャベツ バナナ	こめ むぎ さとう ごまあぶら さといも こんにゃく みりん はるさめ ごまあぶら す ごま
14 (火)	こめこパン ぎゅうにゅう やさしみそラーメン はるまき さっぱりあえ	686 28 26.7	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと はるまき のり	もやし にんじん キャベツ コーン ねぎ しいたけ こまつな キャベツ しめじ	こめこパン めん あぶら す
15 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ だいこんスープ グリーンサラダ プリンタルト	716 27.6 23.8	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	だいこん にんじん たまねぎ キャベツ いんげん ブロッコリー コーン にんじん	こめ むぎ さとう ケチャップ ソース プリンタルト

しりとり
給食



令和4年度 きゅう しょく こん だて よ てい ひょう

給食献立予定表

宇都宮市立田原小学校

こん げつ の きゅう しょく もく ひょう
今月の給食目標

きょうりょく じゅんび かたづ
協力して準備や片付けをしよう



日付	こん だ て め い	加リ-(kcal) タンパク(g) 脂質(g)	お も な ざ い り ょ う		
			ち 血 や に く に な る	からだ ちょうし 体の調子をととのえる	ちから ねつ 力や熱のもとになる
16 (木)	むぎいりごはん きゅうにゅう	647	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ユーリンチー のり入りサラダ	28.5	とりにく のり	にんにく しょうが ねぎ キャベツ もやし にんじん	でんぶん こむぎこ さけ あぶら さとう ごまあぶら ごま
	しりとり 給食	18.9	たまご	チンゲンサイ たまねぎ	でんぶん はるさめ
	あまなつゼリー				ゼリー
17 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう	657	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	しろみさかなのさいきょうやき	27.9	ほき しろみそ		みりん さけ
	きりぼしだいこんとあつあげのごまに	18.1	あつあげ	きりぼしだいこん にんじん いんげん	ねりごま さとう
	ナムル ふりかけ ココアデザート			ごまつな キャベツ もやし にんじん	ごま ごまあぶら す ふりかけ ココアデザート
20 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう	665	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	しいたけとブロッコリーのオイスターいため	28.5	とりにく えび	にんにく しょうが しいたけ ブロッコリー たまねぎ	さとう オイスターソース さけ でんぶん
	はくさいスープ	21.9	ぶたにく	はくさい ごまつな しいたけ たけのこ にんじん	はるさめ ごまあぶら さけ
21 (火)	あげパン(ココア) きゅうにゅう	725	ぎゅうにゅう		パン あぶら ミルメークココア
	やさいとウインナーのスープに	19.9	ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも
	ゆでやさい	26.4		ほうれんそう キャベツ もやし コーン	
	フルーツポンチ			みかん パイン もも	ゼリー ナタ・デ・ココ サイダー
22 (水)	むぎいりごはん きゅうにゅう	695	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	セルフにしょくどん	28.8	たまご とりにく えだまめ	しょうが	さとう さけ
	こんさいのすましじる パパロア	21.9		にんじん だいこん ごぼう	こんにゃく でんぶん パパロア
24 (金)	むぎいりごはん きゅうにゅう	699	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	チキンカレー ゆでやさい	22	とりにく	たまねぎ にんじん グリンピース ほうれんそう キャベツ コーン	じゃがいも ルウ あぶら
	いちごヨーグルト	19.9	ヨーグルト		
27 (月)	むぎいりごはん きゅうにゅう	639	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
	ぶたのワインやき	28.4	ぶたにく	しょうが パセリ	ワイン さとう
	ひじきのいりに おひたし	19.6	ひじき あぶらあげ とりにく さつまあげ	ほうれんそう キャベツ にんじん グリンピース	ごま さとう
28 (火)	パンズパン きゅうにゅう	649	ぎゅうにゅう		パン
	しろみさかなのフライ	26.1	しろみさかなのフライ		あぶら ソース
	ボイルキャベツ	22		キャベツ	
	ぐだくさんチャウダー		あさり ベーコン とうにゅう	コーン にんじん じめじ たまねぎ アスパラ パセリ	じゃがいも こむぎこ マーガリン

給食実施回数 19回【米飯回数 15回 / パン回数 3回 / 米粉パン回数 1回】

※パンの小麦粉は、宇都宮市産のゆめかおりを使用しています。

※給食内容は、都合により変更になることがあります。

※お米は、宇都宮市産のコシヒカリを使用しています。※牛乳(栃木県産)は毎日です。



節分は2月3日です!

そもそも、節分とは何か? なぜ、豆をまいたり恵方巻きを食べたりするか、みなさんは知っていますか?

日本には春夏秋冬の四季があり、それぞれの季節が始まる日を「立春」「立夏」「立秋」「立冬」といいます。そして、これらの前日を「季節」の「分かれ目」ということで「節分」と呼びます。つまり、節分は一年に4回あるのです!

では、なぜ2月の節分だけが有名なのかというと、昔は、「立春」がお正月にあたり、「立春」から新しい一年が

始まると考えられていました。つまり、春の「節分」は今の大晦日になるので、新年に福を呼ぶために、

邪気(悪い出来事)を払う様々な行事が行われるようになったのです。鬼は邪気の象徴とされ、

穀類には福が宿ると考えられていました。そのため、神様にお供えた大豆を「鬼は外! 福は内!」と

言いながら、大豆をまくことで、鬼が逃げていくといわれています。

