

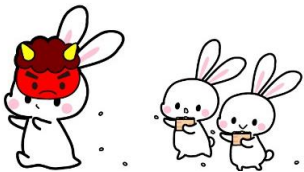


給食献立予定表

宇都宮市立田原小学校



こん げつ きゅう しょく ちく 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	1人分 (kcal) たんぱく 質(g) 脂質(g)	お も な ざ い り よ 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 (木)	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	658	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		30.6	とりにく たまご チーズ	キャベツ	こむぎこ パンこ あぶら
		17.5	ベーコン	だいこん たまねぎ にんじん もやし セロリ	
			ミニフィッシュ		
2 (金) ★ せつぶん ★節分	むぎいりごはん ぎゅうにゅう いわしのおかかに はくさいのしおこんぶあえ みそけんちんじる ふくまめ	639	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		28.2	いわしのおかかに		
		18.3	こんぶ	はくさい	ごまあぶら
			とうふ みそ ふくまめ(だいず)	だいこん にんじん ごぼう こまつな	こんにゃく さといも あぶら
5 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう セルフぎゅうどん ごもくたまごやき おひたし	657	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		26.6	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん ねぎ グリーンピース	しらたき さとう
		20.3	ごもくたまごやき		
			ほうれんそう はくさい もやし		
6 (火)	コッペパン(ブルーベリージャム) ナポリタン ゆでやさい ぎゅうにゅう とうにゅうプリンタルト	703			コッペパン ブルーベリージャム
		21.7	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト	スパゲティ
		23.8	わかめ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん コーン	
				とうにゅうプリンタルト	
7 (水)	わかめごはん ぎゅうにゅう あげざかなとやさいのわふうあえ みそしる	652	わかめ ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		23.8	たら	たまねぎ しитаけ にんじん ピーマン ニンニク	かたくりこ あぶら さとう
		17.1	みそ	かんぴょう にんじん たまねぎ にら	じゃがいも
8 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう おでん からしあえ なっとう	634	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		27.5	ちくわ さつまあげ うすらたまご いかボール いわしボール こんぶ	にんじん だいこん	こんにゃく さといも
		16.4		はくさい もやし こまつな	ごま
		なっとう			
9 (金) ★ はつうま ★初午	せきはん ぎゅうにゅう とりにくのこうみやき ごまあえ しもつかれ いよかんゼリー	646	ささげ ぎゅうにゅう		もちごめ こめ ごましお
		35.1	とりにく	しょうが ニンニク	
		13.4		キャベツ にんじん ほうれんそう	すりごま さとう
			だいず あぶらあげ さけ	だいこん にんじん	いよかんゼリー
12 (月)	 けんこくきねんび ふりがえきゅうじつ 建国記念日の振替休日 				
13 (火)	ビスキュイパン ぎゅうにゅう マカロニのクリームに ゆでやさい	685	たまご ぎゅうにゅう	いちご	こめこパン こむぎこ さとう バター アーモンド
		28	とりにく えび ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース	マカロニ こむぎこ マーガリン
		28.3	わかめ	キャベツ コーン	
14 (水) ★ バレンタイン ★バレン ティン	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ポークカレー ゆでやさい チョコプリン	687	ぎゅうにゅう		こめ むぎ
		20.1	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース ニンニク	じゃがいも あぶら
		19.8		キャベツ ブロッコリー コーン	
				チョコプリン	

2月3日は節分です！

みなさんはなぜ節分をやるのかを知っていますか？ 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。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されていました。
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、悪いことを起こす邪気を払う行事が行われるようになったのです！



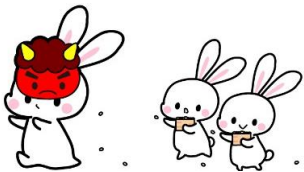


給食献立予定表

宇都宮市立田原小学校



こん げつ の きゅう しょく ちく 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	I補給 - (kcal) たんぱく 質(g) 脂質(g)	おもなざいりょう		
			ち 血やにくになる	からだ ちようし 体の調子をととのえる	ちから ねつ 力や熱のもとになる
15 (木)	ごこくごはん	ぎゅうにゅう	659	ぎゅうにゅう	こめ ごこくまい
	モロみそマヨネーズやき	30.1	モロ みそ	レモン パセリ	マヨネーズ
	いそべあえ	17.7	のり	ほうれんそう キャベツ	
	ごもくきんぴら	2.6	さつまあげ ぶたにく	ごぼう にんじん だいこん	こんにゃく さとう あぶら
16 (金) ★地産 ちさん ちしょう 地消	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	668	ぎゅうにゅう	こめ むぎ
	トマトハヤシ	22.7	ぶたにく バター	たまねぎ にんじん しめじ トマト パセリ	こむぎこ
	ゆでやさい	20.8		ほうれんそう キャベツ もやし	
	いちご			いちご	
19 (月)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	678	ぎゅうにゅう	こめ むぎ
	とりにくのごまみそやき	21.2	とりにく みそ		さとう ごま
	おひたし	22		こまつな はくさい もやし にんじん	
	きりぼしだいこんのにつけ		さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん	あぶら
20 (火)	こくとう 黒糖こめこパン	ぎゅうにゅう	693	ぎゅうにゅう	こくとうこめこパン
	やさいみそラーメン	27.4	ぶたにく	もやし にんじん キャベツ ししいだけ コーン ねぎ	ラーメン (ちゅうかめん)
	はるまき	27.7	はるまき		あぶら
	ナムル			ほうれんそう キャベツ にんじん	ごまあぶら ごま
21 (水)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	696	ぎゅうにゅう	こめ むぎ
	セルフビビンバどん	25.6	ぎゅうにく	にんじん ほうれんそう もやし ニンニク	ごまあぶら さとう ごま
	タンタンはるさめスープ	22.4	ぶたにく	えのきだけ しめじ ししいだけ ほうさい にんじん にら ねぎ	はるさめ
	セノビーゼリー				セノビーゼリー
22 (木)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	597	ぎゅうにゅう	こめ むぎ
	カレーのてりやき	25.9	ムキカレー		さとう
	ちゅうかふうサラダ	16.4		ほうれんそう もやし にんじん	はるさめ ごまあぶら ごま
	だいこんスープ		とりにく	だいこん にんじん たまねぎ セロリ	
26 (月)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	659	ぎゅうにゅう	こめ むぎ
	ぎんだらのさいきょうやき	23.4	ぎんだら みそ		さとう
	さといものちゅうかに	21.7		にんじん しょうが ニンニク	さといも こんにゃく さとう ごまあぶら
	ごますあえ			ほうれんそう キャベツ にんじん	しらたき さとう ごま
27 (火)	あげパン(セレクト)	ぎゅうにゅう	658	ぎゅうにゅう	コッパン さとう あぶら
	やさいとウインナーのスープに	21.1	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	25.4	わかめ	キャベツ にんじん	
28 (水)	てまきずし(すめし) のり (ツナマヨ・カニカマ・うめ)	683	ツナマヨ カニカマ のり	うめびしお	こめ むぎ さとう
	とんじる	27.2	ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう こまつな	こんにゃく さといも
	オレンジ	20.6	ぎゅうにゅう	オレンジ	
29 (木) 6年生 お楽しみ 給食	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	675	ぎゅうにゅう	こめ むぎ
	メンチカツ	22.1	メンチカツ		あぶら
	ゆでやさい	23		にんじん コーン ブロッコリー	
	チンゲンサイと豆腐のかきたまスープ		とうふ わかめ たまご	チンゲンサイ たまねぎ ししいだけ にんじん	

給食実施回数 19 回【米飯回数 15回 / パン回数 2回 / 米粉パン回数 2回 / めん回数 0回】
※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。
※ぎゅうにゅう(栃木県産)は毎日です。※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。



2月29日は6年生のみ、卒業前のお楽しみ給食を行います。
どんなメニューが出るかは当日のお楽しみになります！
ルールを守って楽しい食事にしましょう！

