



給食献立予定表

今月の給食目標
栄養のバランスを考えて食べよう！



日付	こ ん だ て め い	エネルギー たんぱく質 塩分	おもなざいりょう		
			血やにくになる	体の調子を整える	力や熱のもとになる
3 月	むぎいりごはん ギョウにゅう いわしのおかか はくさいのしおこんぶあえ みそけんちんじる ぶくまめ	677 28.8 22.4	ギョウにゅう いわし こんぶ	はくさい	こめ むぎ
4 火	あげパン（ココアかきなこ） ギョウにゅう ゆでやさい やさいとウィンナーのスープに	666 22.2 25.5	きなこ ギョウにゅう ウィンナー	どうもろこし にんじん ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	こめ むぎ じゃがいも
5 水	むぎいりごはん ギョウにゅう ハヤシライス ゆでやさい チーズ	693 22.9 24.1	ギョウにゅう ギョウにゅう チーズ	どうもろこし にんじん マッシュルーム パセリ トマトピューレ ほうれんそう もやし キャベツ どうもろこし	こめ むぎ あぶら マーガリン ごむぎ あぶら
6 木	せきはん ごましお ギョウにゅう とりにくのごみやき ゆでやさい しもつかれ	598 32.5 13.2	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 キャベツ	もちこめ ちま ぎま さきげ さとう ごま
7 金	むぎいりごはん ギョウにゅう ごもくあつやきたまご おひたし セルフぶたどん	659 26.8 20.5	ギョウにゅう たまご ぶたにく えだまめ	ほうれんそう はくさい もやし たまねぎ にんじん ねぎ	こめ むぎ あぶら しらすだき さとう
10 月	むぎいりごはん ギョウにゅう とりにくのごまみそやき おひたし きりぼしだいこんのにつけ	592 27.7 12.6	ギョウにゅう とりにく さつまあげ	ほうれんそう はくさい もやし たまねぎ にんじん ねぎ こまつな はくさい もやし にんじん きりぼしだいこん にんじん	こめ むぎ ちま さとう あぶら さとう
11 火	けんこくきねんのひ				
12 水	くろパン ギョウにゅう はるまき ナムル やさいみそラーメン	762 26.7 26.8	ギョウにゅう ぶたにく ぶたにく	くろパン ほうれんそう キャベツ にんじん もやし にんじん キャベツ どうもろこし ししだけ ねぎ	はるまき あぶら ごまあぶら ごま めん あぶら
13 木	むぎいりごはん ギョウにゅう さばのねぎしおやき こまつあえ さといものちゅうかに	650 26.8 19.5	ギョウにゅう さば ぶたにく	こめ むぎ さとう あぶら ほうれんそう キャベツ にんじん にんじん しょうが にんにく	こめ むぎ さとう あぶら しらすだき さとう ごま さといも こんにゃく さとう ごまあぶら
14 金	チキンライス ギョウにゅう オムレツ ようふうたまごスープ おこめのガトーショコラ	738 24.8 23.4	ギョウにゅう とりにく えだまめ オムレツ たまご ベーコン	たまねぎ にんじん どうもろこし マッシュルーム たまねぎ にんじん セロリ	マーガリン じゃがいも かたくりこ ガトーショコラ
17 月	むぎいりごはん ギョウにゅう ビビンバどん わんだんスープ にゅうさんきんデザート	710 28.7 21.8	ギョウにゅう ぶたにく ぶたにく	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう にんにく にんじん ほうれんそう だいずもやし にんじん キャベツ こまつな ねぎ	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう わんだん
18 火	コッパパン ギョウにゅう ブルーベリージャム ウィンナーとトマトのペンネ ゆでやさい	637 22.5 20	ギョウにゅう ウィンナー だいずかき わかめ	こめ むぎ ジャム たまねぎ にんにく トマトかん マッシュルーム パセリ トマト キャベツ にんじん どうもろこし	こめ むぎ ペンネ あぶら バター
19 水	むぎいりごはん ギョウにゅう アジのてりやき ごまあえ いなかじる	640 29.6 17.4	ギョウにゅう アジ とりにく あぶらあげ みそ	こめ むぎ ごま さとう はくさい こまつな にんじん かんぴょう にんじん こぼろ ねぎ	こめ むぎ ごま さとう こんにゃく じゃがいも あぶら
20 木	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 チンゲンサイととうふのかきたまスープ	660 20.9 22.8	ギョウにゅう メンチカツ とうふ わかめ たまご	こめ むぎ ごま さとう キャベツ チンゲンサイ たまねぎ ししだけ にんじん	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも
21 金	むぎいりごはん ギョウにゅう なまあげとぶたにくのとうはんじゃんいため はくさいスープ かんこくのり	614 24.2 20.1	ギョウにゅう ぶたにく なまあげ とうはんじゃん ぶたにく のり	こめ むぎ ごま さとう しょうが にんにく アスパラガス ねぎ にんじん こまつな はくさい だいのこ にんじん	かたくりこ あぶら ごまあぶら はるまき ごまあぶら
24 月	てんのうたんじょうび ふりかえきゅうじつ				
25 火	ビスキュイパン ギョウにゅう チリコンカン ゆでやさい	688 29.2 30.5	たまご ギョウにゅう だいず ぶたにく ベーコン えだまめ	パン さとう ごむぎこ ごま マーガリン たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん キャベツ にんじん ブロッコリー	あぶら あぶら
26 水	むぎいりごはん ギョウにゅう えびしゅうまい パンサンズウ チャージャンどうふ	670 24.4 20.5	ギョウにゅう えびしゅうまい なまあげ ぶたにく とうはんじゃん	こめ むぎ はるまき ごまあぶら さとう あぶら さとう かたくりこ	こめ むぎ あぶら
27 木	むぎいりごはん ギョウにゅう モロのからあげ いそべあえ ごもくきんぴら	652 25.4 19.8	ギョウにゅう モロ のり ぶたにく さつまあげ	こめ むぎ マヨネーズ あぶら ほうれんそう キャベツ こぼろ にんじん だいこん	こめ むぎ あぶら こんにゃく あぶら さとう
28 金	むぎいりごはん ギョウにゅう ポークカレー ゆでやさい おいわいクレープ	728 21.7 23.5	ギョウにゅう ぶたにく えだまめ チーズ たまねぎ にんじん にんにく にんじん どうもろこし カリフラワー ブロッコリー	こめ むぎ じゃがいも あぶら あぶら クレープ	あぶら

給食実施回数 18回【米飯回数 14回 / パン回数 3回 / 米粉パン回数 1回 / めん回数 1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。
※牛乳（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。

★小学校中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal、たんぱく質26g、脂質18.1g
★今月の平均 エネルギー668kcal、たんぱく質25.8g、脂質21.3g



2月3日は節分献立



みなさんはなぜ節分をするのかわっていますか？ 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1年に4回もあるのです。では、なぜ2月の節分だけが有名なかということ、昔は「立春」が正月にあたり、「立春」から新しい1年が始まるとされていました。つまり、春の「節分」は今の犬木そかにあたります。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りました。

6年生お楽しみ給食

28日（金）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、当日までのお楽しみです。楽しみにしていてください！6年生のリクエスト給食は本文です。