



給食献立予定表

宇都宮市立田原小学校

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	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
2月	せきはん ごましお ぎゅうにゅう とりにくのこうみやき ゆでやさい しもつかれ	594 ぎゅうにゅう 32.5 とりにく 13.0 さけ だいす あぶらあげ	32.5 しゃうが にんにく 13.0 こまつな キャベツ にんじん さけ だいこん にんじん	もちこめ こめ ごましお
		初午献立		
		594 ぎゅうにゅう 32.5 とりにく 13.0 さけ だいす あぶらあげ		
3火	むぎいりごはん ぎゅうにゅう いわしのおかかに しおこんぶんえ みそけんちんじる ふくまめ	682 ぎゅうにゅう 29 いわし 22.6 しおこんぶん	682 ぎゅうにゅう 29 いわし 22.6 とうふ みそ ふくまめ	こめ むぎ
		節分献立		
		682 ぎゅうにゅう 29 いわし 22.6 しおこんぶん		
4水	パンズパン ぎゅうにゅう セルフハンバーガー ^{おまかせ} ゆでやさい ようふうたまごスープ	630 ぎゅうにゅう 27.3 ハンバーグ 24.6 キャベツ	630 ぎゅうにゅう 27.3 ハンバーグ 24.6 たまご ベーコン	パン
		630 ぎゅうにゅう 27.3 ハンバーグ 24.6 キャベツ		
		630 ぎゅうにゅう 27.3 ハンバーグ 24.6 たまご ベーコン		
5木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス ゆでやさい みかんゼリー	692 ぎゅうにゅう 21.0 ぶたにく 21.3 たまねぎ	692 ぎゅうにゅう 21.0 ぶたにく 21.3 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト バセリ ほうれんそう キャベツ もやし どうもろこし	こめ むぎ マーガリン こむぎこ
		692 ぎゅうにゅう 21.0 ぶたにく 21.3 たまねぎ		
		692 ぎゅうにゅう 21.0 ぶたにく 21.3 たまねぎ		
6金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのつけこみやき おひたし みそしる	632 ぎゅうにゅう 21.5 とりにく 20.7 あぶらあげ わかめ みそ	632 ぎゅうにゅう 21.5 とりにく 20.7 ねぎ にんじん こまつな はくさい あぶらあげ わかめ みそ	こめ むぎ あぶら ゼリー
		632 ぎゅうにゅう 21.5 とりにく 20.7 あぶらあげ わかめ みそ		
		632 ぎゅうにゅう 21.5 とりにく 20.7 あぶらあげ わかめ みそ		
9月	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ビビンバどん たんたんはるさめスープ ゼノビーゼリー	696 ぎゅうにゅう 26.2 ぶたにく 22.2 ぶたにく	696 ぎゅうにゅう 26.2 ぶたにく 22.2 ぶたにく にんじん ほうれんそう もやし えのきだけ しめじ しいだけ はくさい にんじん ねぎ ニラ	こめ むぎ さとう ごまあぶら はるさめ ゼリー
		696 ぎゅうにゅう 26.2 ぶたにく 22.2 ぶたにく		
		696 ぎゅうにゅう 26.2 ぶたにく 22.2 ぶたにく		
10火	ごめこパン チョコクリーム ぎゅうにゅう たこやきくん ゆでやさい やさいのみぞラーメン	656 ぎゅうにゅう 28.8 たまねぎ 25.5 ぶたにく	656 ぎゅうにゅう 28.8 たまねぎ 25.5 ぶたにく にんじん キャベツ にんじん	ごめこパン チョコクリーム たこやきくん ごまあぶら ラーメン あぶら
		656 ぎゅうにゅう 28.8 たまねぎ 25.5 ぶたにく		
		656 ぎゅうにゅう 28.8 たまねぎ 25.5 ぶたにく		
11水	けんこくきねんのひ			
12木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう マグロカツ ボイルキャベツ トマトやさいスープ	630 ぎゅうにゅう 25.3 マグロカツ 16.8 ベーコン	630 ぎゅうにゅう 25.3 マグロカツ 16.8 キャベツ にんじん たまねぎ キャベツ にんじん トマト こまつな	こめ むぎ
		630 ぎゅうにゅう 25.3 マグロカツ 16.8 ベーコン		
		630 ぎゅうにゅう 25.3 マグロカツ 16.8 ベーコン		
13金	チキンライス ぎゅうにゅう オムレツ ゆでやさい チョコクレープ	704 ぎゅうにゅう 22.4 オムレツ 22.2 チョコクレープ	704 ぎゅうにゅう とりにく えだまめ 22.4 オムレツ 22.2 チョコクレープ	こめ むぎ マーガリン
		704 ぎゅうにゅう 22.4 オムレツ 22.2 チョコクレープ		
		704 ぎゅうにゅう 22.4 オムレツ 22.2 チョコクレープ		
16月	わかめごはん ぎゅうにゅう からしあえ おでん	558 わかめ 21.6 ぎゅうにゅう 12.3 からしあえ おでん	558 わかめ 21.6 ぎゅうにゅう 12.3 からしあえ おでん	こめ むぎ
		558 わかめ 21.6 ぎゅうにゅう 12.3 からしあえ おでん		
		558 わかめ 21.6 ぎゅうにゅう 12.3 からしあえ おでん		
17火	コッペパン ぎゅうにゅう どうあいかジャム マカロニのクリームに キャベツのスープ	631 ぎゅうにゅう 26.0 21.5 21.5 えび とりにく えだまめ ベーコン	631 ぎゅうにゅう 26.0 21.5 21.5 えび とりにく えだまめ ぎゅうにゅう ベーコン たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ にんじん たまねぎ	パン ジャム マカロニ こむぎこ マーガリン あぶら
		631 ぎゅうにゅう 26.0 21.5 21.5 えび とりにく えだまめ ベーコン		
		631 ぎゅうにゅう 26.0 21.5 21.5 えび とりにく えだまめ ベーコン		
18水	むぎいりごはん ぎゅうにゅう モロのみぞマヨネーズやき いそべあえ ごもくきんびら	639 ぎゅうにゅう 27.8 モロ みそ 17.5 のり	639 ぎゅうにゅう 27.8 モロ みそ 17.5 のり	こめ むぎ マヨネーズ
		639 ぎゅうにゅう 27.8 モロ みそ 17.5 のり		
		639 ぎゅうにゅう 27.8 モロ みそ 17.5 のり		
19木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう メンチカツ ボイルキャベツ チングンサイとどうふのかきたまスープ	661 ぎゅうにゅう 21.0 メンチカツ 23 キャベツ	661 ぎゅうにゅう 21.0 メンチカツ 23 キャベツ	こめ むぎ
		661 ぎゅうにゅう 21.0 メンチカツ 23 キャベツ		
		661 ぎゅうにゅう 21.0 メンチカツ 23 キャベツ		
20金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ポークカレー ゆでやさい いちごプリン	663 ぎゅうにゅう 19.6 ぶたにく 17.4	663 ぎゅうにゅう 19.6 ぶたにく 17.4	こめ むぎ じゃがいも あぶら プリン
		663 ぎゅうにゅう 19.6 ぶたにく 17.4		
		663 ぎゅうにゅう 19.6 ぶたにく 17.4		
23月	てんのうたんじょうび ふりかえきゅうじつ			
24火	ピザトースト ぎゅうにゅう やさいスープ フルーツヨーグルト	673 サラミ チーズ 25.3 ぎゅうにゅう 22.1 ベーコン ヨーグルト	673 サラミ チーズ 25.3 ぎゅうにゅう 22.1 ベーコン ヨーグルト	パン マヨネーズ
		673 サラミ チーズ 25.3 ぎゅうにゅう 22.1 ベーコン ヨーグルト		
		673 サラミ チーズ 25.3 ぎゅうにゅう 22.1 ベーコン ヨーグルト		
25水	むぎいりごはん ぎゅうにゅう タラのこうしんやき ごますあえ さといものちゅうかに	657 ぎゅうにゅう 27.1 タラ 19.5	657 ぎゅうにゅう 27.1 タラ 19.5	こめ むぎ
		657 ぎゅうにゅう 27.1 タラ 19.5		
		657 ぎゅうにゅう 27.1 タラ 19.5		
26木	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ はなやさいサラダ とんじる	789 ぎゅうにゅう 32.6 とりにく 31.6	789 ぎゅうにゅう 32.6 とりにく 31.6	こめ むぎ かたくりこ あぶら
		789 ぎゅうにゅう 32.6 とりにく 31.6		
		789 ぎゅうにゅう 32.6 とりにく 31.6		
27金	むぎいりごはん ぎゅうにゅう なまあげとぶたにくのどうばんじゅんいため はくさいスープ かんこくのり	627 ぎゅうにゅう 23.6 ぶたにく 21.9 のり	627 ぎゅうにゅう 23.6 ぶたにく 21.9 のり	こめ むぎ かたくりこ あぶら こまあぶら さとう
		627 ぎゅうにゅう 23.6 ぶたにく 21.9 のり		
		627 ぎゅうにゅう 23.6 ぶたにく 21.9 のり		

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 / めん甸回数 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「シビカリ」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

みなさんはなぜ節分をするのか知っていますか？ 日本には春夏秋冬の四季があり、それぞれ季節が始まる日の「立春」「立夏」「立秋」「立冬」といいます。これらの前日を節前の分かれ目といいます。「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1年が始まるとされていました。つまり、春の「節分」は年の大みそかにあたります。新年に福を呼ぶため、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。

2月3日は節分献立

2月3日は節分献立