



## 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 しゆん	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 ごまおし ギゆうにゆう とりにくのこうみやき ゆでやさい しもつかれ	594 32.5 13.0	ギゆうにゆう とりにく	しょうが にんにく こまつな キャベツ にんじん だいこん にんじん	もちごめ こめ ごまおし
	むぎいりごはん ギゆうにゆう いわしのおかか しおこんぶあえ	682 29 22.6	ギゆうにゆう いわし しおこんぶ	はくさい だいこん にんじん にんじん こぼろ こまつな	こめ むぎ
	みそけんちんじる ふくまめ		とうふ みそ ふくまめ		あぶら こんにゃく さといも
	パンズパン ギゆうにゆう セルフハンバーガー ゆでやさい ようふうたまごスープ	630 27.3 24.6	ギゆうにゆう ハンバーガー たまご ベーコン	キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ にんじん セロリ	パン
3 火	むぎいりごはん ギゆうにゆう ハヤシライス ゆでやさい みかんゼリー	692 21.0 21.3	ギゆうにゆう ふたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ ほうれんそう キャベツ もやし とうもろこし	こめ むぎ マーガリン こむぎこ ゼリー
	むぎいりごはん ギゆうにゆう とりにくのつけこみやき おひたし みそしる	632 21.5 20.7	ギゆうにゆう とりにく あぶらあげ わかめ みそ	ねぎ にんじん こまつな はくさい だいこん	こめ むぎ あぶら
	むぎいりごはん ギゆうにゆう ビビンパどん たんたんはるさめスープ セノビーゼリー	696 26.2 22.2	ギゆうにゆう ふたにく ふたにく	にんにく にんじん ほうれんそう もやし えのきたけ しめじ ししいたけ 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
	こめこパン チョコクリーム ギゆうにゆう たこやきくん ゆでやさい やさしみそラーメン	656 28.8 25.5	ギゆうにゆう ふたにく	ほうれんそう キャベツ にんじん にんじん キャベツ とうもろこし ししいたけ ねぎ	こめこパン 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
11 水	けんこくきねんのひ				
12 木	むぎいりごはん ギゆうにゆう マグロカツ ポイルキャベツ トマトやさいスープ	630 25.3 16.8	ギゆうにゆう マグロカツ	キャベツ にんじん	こめ むぎ
	チキンライス ギゆうにゆう オムレツ ゆでやさい チョコクレープ	704 22.4 22.2	ギゆうにゆう とりにく えだまめ オムレツ	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム キャベツ にんじん ブロッコリー	こめ むぎ マーガリン チョコクレープ
	わかめごはん ギゆうにゆう からしあえ おでん	558 21.6 12.3	わかめ ギゆうにゆう ちくわ さつまあげ うずらのたまご いか ボール	もやし はくさい こまつな にんじん だいこん	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく
	コッペパン ギゆうにゆう とちあいかジャム マカロニのクリームに キャベツのスープ	631 26.0 21.5	ギゆうにゆう えび とりにく えだまめ ギゆうにゆう 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
18 水	むぎいりごはん ギゆうにゆう モロのみそマヨネーズやき いそべあえ ごもくきんぴら	639 27.8 17.5	ギゆうにゆう モロ みそ のり	パセリ ほうれんそう キャベツ	こめ むぎ マヨネーズ
	むぎいりごはん ギゆうにゆう 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	661 21.0 23	ギゆうにゆう メンチカツ とうふ わかめ たまご	こぼろ にんじん だいこん キャベツ チンゲンサイ たまねぎ ししいたけ にんじん	こめ むぎ こめ むぎ じゃがいも あぶら プリン
	むぎいりごはん ギゆうにゆう ボーケカレー ゆでやさい いちごプリン	663 19.6 17.4	ギゆうにゆう ふたにく えだまめ チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ブロッコリー	こめ むぎ じゃがいも あぶら プリン
	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 ギゆうにゆう やさいスープ フルーツヨーグルト	673 25.3 22.1	サラミ チーズ ギゆうにゆう ベーコン ヨーグルト	たまねぎ ビーマン マッシュルーム たまねぎ にんじん キャベツ こまつな みかん バイナップル もも ナタデココ	パン マヨネーズ さとう
	むぎいりごはん ギゆうにゆう 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 27.1 19.5	ギゆうにゆう タラ ふたにく	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 しらたき さとう ごま さといも こんにゃく さとう ごまあぶら
	むぎいりごはん ギゆうにゆう とりにくのからあげ はなやさいサラダ とんじる	789 32.6 31.6	ギゆうにゆう とりにく ふたにく とうふ みそ	しょうが ブロッコリー カリフラワー にんじん にんじん だいこん こぼろ こまつな	こめ むぎ かたくりこ あぶら さといも こんにゃく あぶら
	むぎいりごはん ギゆうにゆう なまあげとふ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	627 23.6 21.9	ギゆうにゆう ふたにく なまあげ とうはんじゃん ふたにく	しょうが アスパラガス ねぎ にんじん にんにく こまつな だけのこ にんじん はくさい のり	こめ むぎ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう ごまあぶら はるさめ

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



## 6年生お楽しみ給食

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きました。つまり、昔の「節分」は今の犬みそかにあたります。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。

26日（木）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よ。楽しみにしていてくださいね！