



2月分 こんだてよていひょう

宇都宮市立戸祭小学校

給食回数 19回

(ごはん16回 市産小麦パン3回)

ひづけ 日付	こんだてめい			I栄養-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもなざいりょう					
	しゅよく 主食	のみもの 飲物	しゅさい 主菜		ふくさい 副菜	ちくわつにく 肉になる 食品(あか)	からだの 調子を整える 食品(みどり)	ちから や熱の元になる 食品(きいろ)		
1 (水)	ごはん		なまあぶたにく とろぼんじれんた 生揚げと豚肉の豆板醬炒め はくさい 白菜スープ 韓国のり	611 24 .201 1.9	牛乳 生揚げ	ぶた肉	しょうが ねぎ にんじん しいたけ	グリーンピース にんにく こまつな たけのこ水煮	こめ サラダ油 さとう	でん粉 ごま油 はるさめ
2 (木)	ごはん		きゅうどん あつや たまご セルフ牛丼 厚焼き卵 おひたし	618 24.1 17 2.2	牛乳 卵	牛肉	たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし	ねぎ グリーンピース はくさい しらたき	こめ サラダ油	さとう
3 (金)	ごはん		いわしのおかか煮 白菜の塩こんぶあえ みそけんちん汁 節分デザート	622 24.6 17.1 1.8	牛乳 もめん豆腐 かつお節(だし)	いわし みそ こんぶ	だいこん ごぼう こまつな はくさい	にんじん こんにゃく はくさい	こめ サラダ油 豆乳プリン	里いも ごま油
6 (月)	お赤飯 ごま塩		とりく こうみ やき あおな 鶏肉の香味焼き 青菜のさっぱりあえ しもつかれ いやかんゼリー	632 29 15.5 1.8	牛乳 さけ あぶら揚げ	とり肉 大豆	しょうが こまつな かんぴょう	にんにく にんじん だいこん	もち米 ごま油	ごま塩 ゼリー
7 (火)	ごはん		さけ なんばんの 鮭の南蛮漬け ごまあえ にらたま汁	637 29.6 18.7 2.4	牛乳 卵	さけ かつお節(だし)	たまねぎ ほうれんそう にら	にんじん キャベツ	こめ サラダ油 すりごま	でん粉 さとう
8 (水)	ごはん		とりく 鶏肉のごまみそ焼き おひたし きりぼだいこん に 切干大根の煮つけ	643 24.7 20 2.2	牛乳 みそ	とり肉 さつま揚げ	こまつな もやし 切干大根	はくさい にんじん	こめ いりごま	さとう サラダ油
9 (木)	ごはん		さばの香辛焼き ごま酢あえ きんぎょ ちゅうかに 里芋の中華煮 わかめふりかけ	610 26.1 18.5 2.3	牛乳 ぶた肉	さば かつお節(だし)	にんにく こんにゃく こまつな しらたき	にんじん しょうが キャベツ	こめ 里いも サラダ油	さとう ごま油 すりごま
10 (金)	ごはん		チキンカツ ボイルキャベツ だいこんい やさい 大根入り野菜スープ ごまなしミニフィッシュ	677 27.7 21.5 1.5	牛乳 ベーコン	とり肉 かたくちいわし	キャベツ たまねぎ もやし だいこん セロリー	きゅうり にんじん だいこん	こめ パン粉	小麦粉 サラダ油
13 (月)	きなこ あげパン		やさい 野菜とウィンナーのスープ煮 ブロッコリーのサラダ ぼんかん	688 23.6 26.6 2.4	牛乳 ウィンナー	きなこ	キャベツ にんじん ホールコーン ぼんかん	たまねぎ パセリ ブロッコリー	パン サラダ油	さとう じゃがいも
14 (火)	ごはん		キンパ風手巻きすし とんじり 豚汁 とちおとめゼリー	684 34.6 21.2 2.4	牛乳 のり みそ	ぶた肉 もめん豆腐 かつお節(だし)	にんじん もやし だいこん	こまつな こんにゃく ごぼう	こめ さとう 里いも ゼリー	ごま油 いりごま サラダ油
15 (水)	ごはん		エビカツ ゆで野菜サラダ チンゲン菜と豆腐のかきたまスープ	593 21.5 17.1 1.8	牛乳 もめん豆腐 卵	エビカツ わかめ	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん	もやし チンゲン菜 しいたけ	こめ さとう	サラダ油
16 (木)	ごはん		セルフピビンバ丼 大根スープ カップdeヤクルト	688 28.8 21.9 1.9	牛乳 とり肉	牛肉 ヨーグルト	にんにく ほうれんそう だいこん	にんじん 大豆もやし たまねぎ セロリー	こめ さとう	ごま油
17 (金)	ごはん		チキンカレー こんにゃくサラダ けんさん 県産とちおとめヨーグルト	713 22.5 21 1.9	牛乳	とり肉	たまねぎ グリーンピース しょうが こんにゃく	にんじん ダイストマト にんにく キャベツ	こめ じゃがいも	サラダ油 ごま油
20 (月)	こくどう 黒糖コッ ペパン		スパゲティナポリタン コーンサラダ ブルーベリージャム あまなつ 甘夏ゼリー	688 22.1 18.5 2.5	牛乳 わかめ	ウィンナー	たまねぎ マッシュルーム トマトペースト ホールコーン	にんじん ピーマン キャベツ	パン ブルーベリージャム ゼリー	スパゲティ サラダ油
21 (火)	ごはん		ぎん たら 銀だらの照り焼き からしあえ ぶたにく 豚肉とじゃがいもの煮つけ お米のムース	642 18.6 16.5 1.2	牛乳 ぶた肉	銀だら	もやし こまつな たまねぎ	はくさい にんじん グリーンピース	こめ サラダ油 しらたき ごま	じゃがいも さとう ムース
22 (水)	キチン ライス		ハンバーグ ケチャップソース こ粉ふきいも やさい 野菜スープ	645 25.2 21.8 3.3	牛乳 ぶた肉	とり肉 ベーコン	たまねぎ ホールコーン グリーンピース キャベツ	にんじん マッシュルーム パセリ もやし	こめ さとう	マーガリン じゃがいも
24 (金)	ごはん		モロのみそマヨネーズ焼き いそべあえ ごも 五目きんぴら	655 30.2 19.4 2.5	牛乳 みそ さつま揚げ	モロ のり ぶた肉	パセリ キャベツ にんじん だいこん	ほうれんそう ごぼう こんにゃく	こめ サラダ油	さとう
27 (月)	朝焼き コッペパ ン		マカロニのクリーム煮 キャベツのスープ とちおとめジャム	645 25.9 22.1 2.5	牛乳 バター	とり肉 ベーコン	たまねぎ グリーンピース キャベツ	にんじん マッシュルーム	パン 小麦粉 いちごジャム	マカロニ サラダ油
28 (火)	ごはん		チャーシャン豆腐 えびシューマイ パンサンスウ	712 25.1 23 2.2	牛乳 生揚げ	ぶた肉 みそ えびシューマイ	たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ	もやし チンゲン菜 しょうが	パン さとう はるさめ	サラダ油 でん粉 ごま油

今月の給食で使用する旬の食材

食材の旬とはたくさん取れて多く出回り、価格も安価な時期のことをいいます。



2月の献立 栄養分析表

※都合により献立が変更になることがあります。※栄養価は中学年のものを表しています。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩	食物繊維
摂取量	653	25.7	19.9	350	279	0.59	0.56	33	2.1	4.6
目標量	650	26.0	18.1	350	200	0.40	0.40	25	2.0	5.0