



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補給 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	お も な ざ い り よ 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	ちくにく 血や肉になる 食品 (あか)	からだ ちようし 体の調子を整える 食品 (みどり)	ちから ねつ 力や熱の元になる 食品 (きいろ)		
1 (水)	ごはん		なまあ ぶたにく とうぼんじれんた 生揚げと豚肉の豆板醬炒め はくさい かんこく 白菜スープ 韓国のり		611 24 20.1 1.9	牛乳 ぶた肉 生揚げ	しょうが グリンピース ねぎ にんにく にんじん こまつな しいたけ だけのこ水煮	こめ でん粉 サラダ油 ごま油 さとう はるさめ		
2 (木)	ごはん		セルフ牛丼 ぎゅうどん あつや たまご 厚焼き卵 おひたし		618 24.1 17 2.2	牛乳 牛肉 卵	たまねぎ ねぎ にんじん グリンピース ほうれんそう はくさい もやし しらたき	こめ さとう サラダ油		
3 (金)	ごはん		いわしのおかか煮 に はくさい しお 白煮 白菜の塩こんぶあえ みそけんちん汁 じる せつぶん 節分デザート	節分 こんだて	622 24.6 17.1 1.8	牛乳 いわし もめん豆腐 みそ かつお節 (だし) こんぶ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく こまつな はくさい	こめ りいも サラダ油 ごま油 豆乳プリン		
6 (月)	お赤飯 ごま塩		とりにく 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 いよかんゼリー	初午 こんだて	632 29 15.5 1.8	牛乳 とり肉 さけ 大豆 あぶら揚げ	しょうが にんにく こまつな にんじん かんぴょう だいこん	もち米 ごま塩 ごま油 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 じる		637 29.6 18.7 2.4	牛乳 さけ 卵 かつお節 (だし)	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ にら	こめ でん粉 サラダ油 さとう すりごま		
8 (水)	ごはん		とりにく 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 とり肉 みそ さつま揚げ	こまつな はくさい もやし にんじん 切干大根	こめ さとう いりごま サラダ油		
9 (木)	ごはん		さばのこうしんや さばの香辛焼き ごま酢あえ さといも ちゅうかに 里芋の中華煮 わかめふりかけ	5年生 冒険活動教室	610 26.1 18.5 2.3	牛乳 さば ぶた肉 かつお節 (だし)	にんにく にんじん こんにゃく しょうが こまつな キャベツ しらたき	こめ さとう 里いも ごま油 サラダ油 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 とり肉 ベーコン かたくちいわし	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん もやし だいこん セロリー	こめ 小麦粉 パン粉 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 プロッコリーのサラダ ぽんかん		688 23.6 26.6 2.4	牛乳 きなこ ウィンナー	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ ホールコーン ブロッコリー ぽんかん	パン さとう サラダ油 じゃがいも		
14 (火)	ごはん		キンパふうてま 手巻きずし とんじる 豚汁 いちご とちおとめ苺ゼリー		684 34.6 21.2 2.4	牛乳 ぶた肉 のり もめん豆腐 みそ かつお節 (だし)	にんじん こまつな もやし こんにゃく だいこん ごぼう	こめ ごま油 さとう いりごま 里いも サラダ油 ゼリー		
15 (水)	ごはん		エビカツ ゆで野菜サラダ チンゲンさい とうふ 菜と豆腐のかきたまスープ		593 21.5 17.1 1.8	牛乳 エビカツ もめん豆腐 わかめ 卵	キャベツ もやし こまつな チンゲン菜 たまねぎ しいたけ にんじん	こめ サラダ油		
16 (木)	ごはん		セルフビビンバどん だいこん 大根スープ カップdeヤクルト		688 28.8 21.9 1.9	牛乳 牛肉 とり肉 ヨーグルト	にんにく にんじん ほうれんそう 大豆もやし だいこん たまねぎ セロリー	こめ ごま油 さとう		
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 にんじん グリンピース ダイストマト しょうが にんにく こんにゃく キャベツ	こめ サラダ油 じゃがいも ごま油		
20 (月)	こくとう 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 ウィンナー わかめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマトペースト キャベツ ホールコーン	パン スパゲティ ブルーベリージャム サラダ油 ゼリー		
21 (火)	ごはん		ぎん 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 に お米のムース こめ		642 18.6 16.5 1.2	牛乳 ぶた肉	もやし はくさい こまつな にんじん たまねぎ グリンピース	こめ じゃがいも サラダ油 さとう しらたき ムース ごま		
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 とり肉 ぶた肉 ベーコン	たまねぎ にんじん ホールコーン マッシュルーム グリンピース パセリ キャベツ もやし	こめ マーガリン さとう じゃがいも		
24 (金)	ごはん		モロのみそマヨネーズ焼き や いそべあえ ごもく 五目きんぴら		655 30.2 19.4 2.5	牛乳 モロ みそ のり さつま揚げ ぶた肉	パセリ ほうれんそう キャベツ ごぼう にんじん こんにゃく だいこん	こめ さとう サラダ油		
27 (月)	朝焼き コッペパ ン		マカロニのクリーム煮 に とちおとめジャム キャベツのスープ		645 25.9 22.1 2.5	牛乳 とり肉 バター ベーコン	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム キャベツ	パン マカロニ 小麦粉 サラダ油 いちごジャム		
28 (火)	ごはん		チャーシャンとうふ 豆腐 えびシューマイ パンサンスウ		712 25.1 23 2.2	牛乳 ぶた肉 生揚げ みそ えびシューマイ	たまねぎ もやし にんじん チンゲン菜 しいたけ しょうが キャベツ	パン サラダ油 さとう でん粉 はるさめ 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