



2月分 こんだてよていひょう

令和5（2023）年度
宇都宮市立戸祭小学校

ひづけ 日付	こんだてめい			1食分 (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 ・ 副菜		ちくにく 血や肉になる 食品 (あか)	からだ 体の調子を整える 食品 (みどり)	ちから 力や熱の元になる 食品 (きいろ)			
1 (木)	ごはん		セルフビビンバ丼 はるさめ 春雨スープ セノビーゼリー	695 25.9 22.2 2.3	牛乳 ぶた肉	にんにく こまつな えのきたけ しいたけ	にんじん 大豆もやし しめじ はくさい	こめ さとう ゼリー	ごま油 はるさめ	
2 (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 福豆	604 26.5 17.3 1.8	牛乳 とうふ かつお節 (だし) 大豆	いわし みそ こんぶ	だいこん ごぼう はくさい	にんじん こまつな	こめ さといも ごま油	こんにゃく サラダ油
5 (月)	コッペ パン		さかな 魚のホイル焼き ブロッコリーサラダ カレースープ りんごジャム	613 27.8 18.1 2.6	牛乳 ベーコン	ミナミカマス	たまねぎ コーン にんじん パセリ	マッシュルーム ブロッコリー	パン マカロニ サラダ油	大豆マーガリン じゃがいも りんごジャム
6 (火)	ごはん		チキンカツ ボイルキャベツ だいこん 大根入り野菜スープ	623 27 16.5 1.3	牛乳 ベーコン	とり肉	キャベツ にんじん だいこん こまつな	たまねぎ もやし セロリー	こめ パン粉	小麦粉 サラダ油
7 (水)	ごはん		なまあ 生揚げと豚肉の豆板醤いため はくさい 白菜スープ 韓国のり	618 24.8 20.5 1.9	牛乳 厚あげ	ぶた肉 のり	しょうが ねぎ にんじん しいたけ	さいいんげん にんにく こまつな たけのこ	こめ サラダ油 さとう	でん粉 ごま油 はるさめ
8 (木)	ごはん		さけ 鮭のみそマヨネーズ焼き いそべあえ 五目きんぴら	680 29.9 22.2 2.3	牛乳 みそ さつまあげ	さけ のり ぶた肉	レモン ほうれんそう ごぼう だいこん	パセリ キャベツ にんじん	こめ さとう	サラダ油 こんにゃく
9 (金)	お赤飯 ごま塩		とり 鶏肉の香味焼き からしあえ しもつかれ	636 28.4 20.9 1.8	牛乳 さけ 油あげ	とり肉 大豆	しょうが もやし こまつな にんじん	にんにく はくさい だいこん	もちこめ	ごま
13 (火)	スパゲ ティ		トマト トマトミートボールソース こんにゃくサラダ 豆乳パンナコッタいちご	611 23.8 18.8 1.6	牛乳 ベーコン	ミートボール わかめ	にんにく たまねぎ トマトペースト グリーンピース	にんじん 手都宮市産トマト トマトピューレ	スパゲティ サラダ油 こんにゃく	オリーブオイル ざらめ ごま油
14 (水)	ごはん		とり 鶏肉のごまみそ焼き おひたし きりぼしだいこん 切干大根の煮つけ	645 24.7 20.2 2.2	牛乳 みそ 油あげ	とり肉 さつまあげ	こまつな もやし にんじん きりぼしだいこん	はくさい	こめ サラダ油	さとう いりごま
15 (木)	ごはん		さば さばの香辛焼き ごま酢あえ さといも 里芋の中華煮	623 27.7 19.5 2.3	牛乳 ぶた肉	さば	にんにく しょうが キャベツ	にんじん こまつな	こめ ごま油 こんにゃく	さとう さといも サラダ油
16 (金)	ごはん		ポークカレー ゆで野菜サラダ ストロベリーゼリー	701 20.6 19 1.8	牛乳	ぶた肉	たまねぎ グリーンピース しょうが キャベツ	にんじん カットトマト にんにく こまつな	こめ じゃがいも	サラダ油 ゼリー
19 (月)	きなこ あげパン		かぶ かぶ入りポークポトフ ゆで野菜サラダ	656 24.2 24.6 2.3	牛乳 ベーコン	ぶた肉 わかめ	にんじん キャベツ セロリー	たまねぎ かぶ さいいんげん	パン サラダ油	さとう じゃがいも
20 (火)	ごはん		さんま さんまのみぞれ煮 もやしとニラのごまあえ ぶた肉 豚肉とじゃがいもの煮付け	684 23.5 20.2 1.8	牛乳 ぶた肉	さんま	もやし にんじん えだまめ	にら たまねぎ	こめ さとう サラダ油	すりごま じゃがいも しらたき
21 (水)	ごはん		すき すき焼き風煮 あつや たまご 厚焼き卵 おひたし	629 26.6 18.3 2	牛乳 焼きとうふ	牛肉 たまご	ねぎ しいたけ キャベツ にんじん	はくさい こまつな もやし	こめ さとう	したらき
22 (木)	ごはん		いか いかのチリソースがけ ちゅうかう 中華風サラダ 大根スープ	652 26.5 18.3 2.4	牛乳 とり肉	いか	にんにく ねぎ もやし だいこん	しょうが こまつな にんじん たまねぎ	こめ サラダ油 さとう いりごま	でん粉 ごま油 はるさめ
26 (月)	こめ 米粉 パン		ごもく 五目焼きそば バンサンスウ ヤクルト元気ヨーグルト	650 27.7 20.4 2.5	牛乳 なると巻 ヨーグルト	ぶた肉 のり	キャベツ にんじん きゅうり	たまねぎ しょうが もやし	米粉パン サラダ油 さとう	焼きそばめん はるさめ ごま油
27 (火)	ごはん		あさな 揚げ魚と野菜の和風あえ かんぴょうのみそ汁 ひじきふりかけ	672 25.8 18.9 2.3	牛乳 かつお節 (だし)	モロ みそ	にんにく しいたけ にんじん にら	たまねぎ ピーマン かんぴょう	こめ サラダ油 さとう	でん粉 じゃがいも
28 (水)	ごはん		ハヤシライス コーンサラダ ぽんかん	695 25 21.5 2.1	牛乳	ぶた肉	たまねぎ トマトピューレ こまつな もやし	マッシュルーム パセリ キャベツ コーン	こめ 小麦粉 いちごジャム	大豆マーガリン
29 (木)	ごはん		チャーシュー豆腐 えびしゅうまい ナムル	699 25.9 23 2.1	牛乳 厚あげ	ぶた肉 みそ	たまねぎ にんじん しいたけ こまつな	もやし チンゲンサイ しょうが キャベツ	こめ さとう いりごま	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	652	25.9	20.0	348	253	0.61	0.54	38	2.1	4.4
目標量	650	26.0	18.1	350	200	0.40	0.40	25	2.0	5.0