給食献立予定表

⇦学校HPにカラー版が掲載されています。

宇都宮市立富屋小学校

日付		献立	おもなざいりょう 血や肉になる食品（赤色の分類） 1群（魚・肉・豆） 2群（牛乳・チーズ・海藻）	体の調子を整える食品（緑色の分類） 3群（緑黄色野菜） 4群（淡色野菜・きのこ・果物）	熱や力になる食品（黄色の分類） 5群（ごはん・パン・麺・いも・砂糖） 6群（油・種実）	エネルギー kcal / たんぱく質 (g) / 脂質 (g) / 塩分相当 (g)
2	月	親子丼	鶏肉　たまご	たまねぎ　にんじん　たけのこ　グリンピース	米　麦　さとう	663 kcal
		牛乳	牛乳			27.0 g
		まろやかかみそ汁	油揚げ　豆乳	だいこん　にんじん　ごぼう　こんにゃく　ねぎ		19.4 g
		デコポン		デコポン		2.1 g
3	火	五目ちらしずし　桃の節句献立	鶏肉　油揚げ　たまご	たけのこ　しいたけ　にんじん　こんにゃく　かんぴょう　ごぼう　グリンピース	米　麦　さとう　サラダ油	610 kcal
		牛乳	牛乳			22.6 g
		豆腐入りすまし汁	かまぼこ	ほうれんそう		17.9 g
		ひなあられ			ひなあられ	1.9 g
4	水	コッペパン			コッペパン	654 kcal
		牛乳	牛乳			23.3 g
		ハンガリアシチュー	ミートボール	たまねぎ　にんじん　グリンピース	じゃがいも　サラダ油	22.7 g
		フレンチサラダ		こまつな　キャベツ　にんじん	サラダ油	2.3 g
		県産ヨーグルト	ヨーグルト			
5	木	麦入りごはん			米　麦	670 kcal
		牛乳	牛乳			23.4 g
		きびなごフライ	きびなご	しょうが	じゃがいも　サラダ油	19.2 g
		からしあえ		もやし　にんじん　こまつな　はくさい		1.3 g
		豚肉と野菜のうま煮	豚肉	にんじん　たまねぎ　ごぼう　しいたけ　しょうが　いんげん	じゃがいも　サラダ油　さとう	
6	金	麦入りごはん　宮っ子ランチ			米　麦	700 kcal
		牛乳	牛乳			25.0 g
		鶏肉の漬け込み焼き	鶏肉	ねぎ　にんじん	さとう	23.3 g
		白菜のしおこんぶあえ	塩こんぶ	はくさい　もやし	ごま油	2.1 g
		トマ豚汁	豚肉　豆腐	にんじん　トマト　だいこん　ごぼう　ねぎ	じゃがいも　サラダ油	
9	月	カレーうどん　リクエスト給食	豚肉　なると	たまねぎ　しいたけ　にんじん　ねぎ　こまつな	うどん	596 kcal
		牛乳	牛乳			20.4 g
		ブロッコリーとじゃがいものサラダ		にんじん　ブロッコリー	じゃがいも	21.2 g
		手づくりキャロットケーキ	牛乳	にんじん	小麦粉　バター　さとう	2.4 g
10	火	チーズハンバーガー	豚肉　鶏肉　チーズ	キャベツ　もやし	バンズパン	607 kcal
		牛乳	牛乳			28.1 g
		大根スープ	鶏肉	だいこん　にんじん　たまねぎ　セロリ		23.1 g
						2.5 g
11	水	天丼（鶏・かぼちゃ）	鶏肉	かぼちゃ	米　麦　小麦粉　サラダ油	769 kcal
		牛乳	牛乳			22.4 g
		さっぱりあえ	のり	こまつな　にんじん　はくさい		28.1 g
		生揚げのみそ汁	生揚げ　わかめ	だいこん　ねぎ		2.2 g
12	木	麦入りごはん			米　麦	657 kcal
		牛乳	牛乳			28.6 g
		厚焼き卵	たまご			18.0 g
		おひたし		こまつな　キャベツ　にんじん	ごま	1.8 g
		揚げ魚と大根の煮物	モロ	だいこん　にんじん　こんにゃく　えだまめ	片栗粉　サラダ油　さとう	

日付		献立	血や肉になる食品（赤色の分類） 1群（魚・肉・豆） 2群(牛乳・チーズ・海藻)	体の調子を整える食品（緑色の分類） 3群(緑黄色野菜） 4群（淡色野菜・きのこ・果物)	熱や力になる食品（黄色の分類） 5群(ごはん・パン・麺・いも・砂糖) 6群（油・種実)	エネルギー kcal たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分相当 (g)
13	金	カレーピラフ ホワイトデー献立			米 麦 バター	708 kcal
		チキンホワイトソース	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん エリンギ グリンピース	小麦粉 マーガリン サラダ油	25.0 g
		牛乳	牛乳			21.8 g
		ポテトスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ コーン パセリ	じゃがいも	2.2 g
		手づくりミルクプリン	牛乳		さとう	
16	月	麦入りごはん			米 麦	624 kcal
		牛乳	牛乳			27.1 g
		プルコギ風炒め物	豚肉	にんにく しょうが にんじん にら たまねぎ もやし しいたけ	ごま ごま油 さとう	17.5 g
		豆腐入りかきたま汁	豆腐 たまご	にんじん たまねぎ こまつな	片栗粉	2.0 g
17	火	赤飯 卒業お祝い献立	ささげ		米 もち米 ごま塩	702 kcal
		牛乳	牛乳			23.7 g
		鶏肉のからあげ	鶏肉	しょうが	片栗粉 サラダ油	22.6 g
		いそべあえ	のり	ほうれんそう キャベツ もやし		2.3 g
		お祝いすまし汁	豆腐 なると	にんじん こまつな		
		さくらゼリー			さくらゼリー	
18	水	卒業式	いよいよ卒業式ですね。小学校でのおよそ1200回におよぶ給食で，みなさんはしっかり大きく成長できたことと思います。これからも自分の身体のことを考えて，バランスよく食事をすることを心がけてください。			
19	木	米粉パン			米粉パン	612 kcal
		牛乳	牛乳			25.2 g
		イタリアンサラダ		キャベツ にんじん こまつな	イタリアンドレッシング	20.9 g
		チキンビーンズ	鶏肉 大豆 チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース	サラダ油 じゃがいも	2.4 g
23	月	麦入りごはん			米 麦	657 kcal
		牛乳	牛乳			30.4 g
		白身魚のバーベキューソースがけ	たら	ねぎ しょうが にんにく りんご パセリ	片栗粉 サラダ油	19.0 g
		ごまあえ		こまつな キャベツ もやし	さとう ごま	2.5 g
		さつま汁	鶏肉 豆腐	こんにゃく にんじん ごぼう ねぎ だいこん	サラダ油	
24	火	キーマカレーライス	牛肉 豚肉	たまねぎ にんじん にんにく セロリ しょうが トマト	米 麦	659 kcal
		牛乳	牛乳			21.3 g
		和風サラダ		こまつな キャベツ もやし コーン	たまねぎドレッシング	18.7 g
		いちご		いちご		2.1 g

★都合により，給食内容が変更されることがあります。牛乳は毎日でます。

※給食回数 15回 （米飯回数 11回 県産小麦パン 3回）

≪給食目標≫

1年間の給食の反省をしよう。

≪給食食材の放射性物質検査結果≫

富屋小で2月12日に給食用食材である「にんじん（徳次郎町）」の放射性物質検査を行ったところ、放射性セシウム、放射性ヨウ素とも不検出でしたのでお知らせいたします。

小学校中学年一人一回あたりの学校給食食事摂取基準		今月の平均
エネルギー	650kcal	659 kcal
たんぱく質	21.1g～32.5ｇ	24.9 g
脂質	14.4ｇ～21.6ｇ	20.9 g
塩分相当	2.0ｇ	2.1 g