



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			エネルギー kcal たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 相当 (g)
		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・糧実)	
2月	赤飯 <small>はつまつまでん</small> KOYO初午献立	ささげ		米 もち米 ごま塩	677 kcal
	牛乳	牛乳			25.3 g
	鶏肉の香味焼き 初午	鶏肉	しょうが にんにく		21.1 g
	ごまあえ		こまつな キャベツ にんじん	ごま さとう	1.8 g
	KOYOしもつかれ	さけ 大豆 油揚げ	だいこん にんじん	さといも さとう	
3火	麦入りごはん <small>はつぶんまでん</small> 節分献立			米 麦	681 kcal
	牛乳	牛乳			28.9 g
	いわしのおかか煮	いわし			22.4 g
	白菜の塩こんぶあえ	塩こんぶ	はくさい	ごま油	2.5 g
	みそけんちん汁 節分	豆腐	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく こまつな	さといも	
4水	福豆	福豆			
	ミルク揚げパン	脱脂粉乳		コッパン サラダ油 さとう	621 kcal
	牛乳	牛乳			20.6 g
	和風サラダ	わかめ	キャベツ にんじん	たまねぎドレッシング	25.8 g
5木	ウインナーと野菜のスープ煮	ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも	2.2 g
	ビビンバ丼	豚肉	にんにく にんじん ほうれんそう もやし	米 麦 ごま油 さとう ごま	650 kcal
	牛乳	牛乳			25.5 g
	坦々春雨スープ	豚肉	えのきだけ しめじ しいたけ はくさい にんじん ねぎ にら	春雨	22.3 g
					2.0 g
6金	麦入りごはん			米 麦	598 kcal
	牛乳	牛乳			24.1 g
	生揚げと豚肉の豆板醤炒め	豚肉 生揚げ	しょうが いんげん にんにく にんじん	ごま油 さとう 片栗粉	18.1 g
	白菜スープ	豚肉	こまつな しいたけ たけのこ はくさい にんじん	春雨 ごま油	1.9 g
9月	麦入りごはん			米 麦	712 kcal
	牛乳	牛乳			24.7 g
	チキンカツ	鶏肉 粉チーズ		小麦粉 パン粉 サラダ油	26.3 g
	中華サラダ		キャベツ もやし	ごま ごま油	2.2 g
	大根入り野菜スープ	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ もやし だいこん だいこん葉 セロリ		
10火	麦入りごはん			米 麦	668 kcal
	牛乳	牛乳			25.3 g
	しゅうまい	豚肉	たまねぎ	小麦粉	20.4 g
	パンサンスウ		キャベツ にんじん もやし	春雨 さとう ごま油	2.0 g
	チャーシュー豆腐	豚肉 生揚げ	たまねぎ もやし にんじん チンゲン菜 しいたけ しょうが	サラダ油 さとう 片栗粉	
12木	麦入りごはん			米 麦	663 kcal
	牛乳	牛乳			28.4 g
	あじの南蛮漬	あじ	たまねぎ にんじん	片栗粉 サラダ油	21.2 g
	ごまあえ		ほうれんそう にんじん キャベツ	さとう ごま	2.8 g
	にらたま汁	たまご	にら たまねぎ		
13金	ポークカレーライス	豚肉 粉チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく	米 麦 サラダ油 じゃがいも	706 kcal
	牛乳 バレンタインデー献立	牛乳			24.4 g
	あおじそサラダ		ほうれんそう キャベツ とうもろこし もやし	青じそドレッシング	19.5 g
	手づくりチョコプリン	牛乳		プリンの素	2.3 g

ひづけ 日付	こんだて 献立	おもなざいりょう			エネルギー kcal たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分相当 (g)
		血や肉になる食品 (赤色の分類)	体の調子を整える食品 (緑色の分類)	熱や力になる食品 (黄色の分類)	
		1群(魚・肉・豆) 2群(牛乳・チーズ・海藻)	3群(緑黄色野菜) 4群(淡色野菜・きのこ・果物)	5群(ごはん・パン・麺・いも・砂餅) 6群(油・糧実)	
16月	麦入りごはん			米 麦	658 kcal
	牛乳	牛乳			25.3 g
	揚げ魚と野菜の和風あえ	たら	にんにく たまねぎ しいたけ ピーマン にんじん	片栗粉 サラダ油 じゃがいも さとう	18.3 g
	豆腐のみそ汁	豆腐 わかめ	たまねぎ		2.3 g
17火	麦入りごはん			米 麦	662 kcal
	牛乳	牛乳			24.1 g
	鶏肉のごまみそ焼き	鶏肉		ごま さとう	21.2 g
	おひたし		こまつな はくさい もやし にんじん		2.0 g
18水	切干大根の煮つけ	さつま揚げ	切干大根 にんじん	さとう サラダ油	
	コッペパン			コッペパン	602 kcal
	牛乳	牛乳			20.9 g
	ブルーベリージャム		ブルーベリー	さとう	17.7 g
19木	ナポリタン	豚肉 粉チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト	スパゲティ サラダ油	2.1 g
	イタリアンサラダ	わかめ	キャベツ にんじん とうもろこし	イタリアンドレッシング	
	麦入りごはん			米 麦	640 kcal
	牛乳	牛乳			22.0 g
20金	メンチカツ	豚肉 鶏肉	たまねぎ	パン粉 サラダ油	20.2 g
	ポイルキャベツ		キャベツ		1.7 g
	チンゲン菜と豆腐のかきたまスープ	豆腐 わかめ たまご	チンゲン菜 たまねぎ しいたけ にんじん		
	わかめごはん おでんの日献立	わかめ		米 麦	612 kcal
21土	牛乳	牛乳			23.9 g
	おでん	ちくわ さつま揚げ がんもどき ウインナー いかボール	にんじん だいこん	じゃがいも	16.2 g
	からしあえ		もやし はくさい こまつな	ごま	2.7 g
	トマトハヤシライス	豚肉	たまねぎ にんじん しめじ トマト パセリ	米 麦 サラダ油 バター 小麦粉	668 kcal
22日	牛乳	牛乳			22.1 g
	フレンチサラダ	ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ		22.8 g
	ミニフィッシュ	ミニフィッシュ			1.6 g
23月	コッペパン			コッペパン	681 kcal
	牛乳	牛乳			28.6 g
	チョコ大豆クリーム			チョコ大豆クリーム	26.4 g
	マカロニグラタン	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム	マカロニ 小麦粉 マーガリン	2.4 g
24火	キャベツのスープ	ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ		
	麦入りごはん			米 麦	667 kcal
	牛乳	牛乳			27.8 g
	鶏肉のチリソースかけ	鶏肉	にんにく しょうが ねぎ	片栗粉 サラダ油 ごま油 さとう	18.7 g
25水	中華風春雨サラダ		ほうれんそう もやし にんじん	春雨 ごま ごま油	1.8 g
	大根スープ	鶏肉	だいこん たいこん葉 にんじん たまねぎ セロリ		
26木	麦入りごはん			米 麦	645 kcal
	牛乳	牛乳			29.6 g
	モロのみそマヨネーズ焼き	モロ	レモン汁 パセリ	ノンエッグマヨネーズ	17.5 g
	いそべあえ	のり	ほうれんそう もやし キャベツ		2.5 g
27金	五目きんぴら	さつま揚げ 豚肉	ごぼう にんじん こんにゃく	サラダ油 さとう	

★都合により、給食内容が変更されることがあります。牛乳は毎日です。

※給食回数18回 (米飯回数15回 県産小麦パン3回)

《給食目標》

歯の衛生を保ち、食後の休憩をとろう。

《給食食材の放射性物質検査結果》

富屋小で1月26日に給食用食材である「キャベツ」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	656 kcal
たんぱく質 21.1g～32.5g	25.1 g
脂質 14.4g～21.6g	20.9 g
塩分相当 2.0g	2.2 g