



きゅう しょく こん だて よ てい ひょう
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

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) 糖 分 相当 (g)
		かにじくしょくひん 血や肉になる食品 (赤色の分類)	からだあつらとよのしひん 体の調子を整える食品 (緑色の分類)	ねつちからじいふく 熱や力になる食品 (黄色の分類)	
2 月	さきはん 赤飯	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(はん・パン・麩・いち・きとう) 6群(油・種実)	677 kcal 25.3 g 21.1 g 1.8 g
	はつまことて KOYO初午献立	ささげ		米 もち米 ごま塩	
	さとうちう 牛乳	牛乳			
	とりにく こうかく 鶏肉の香味焼き	鶏肉	しょうが にんにく		
3 火	こうかく ごまあえ		こまつな キャベツ にんじん	ごま さとう	
	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	
	わざい 麦入りごはん	せつぶんこんじて 節分献立		米 麦	681 kcal 28.9 g 22.4 g 2.5 g
	さとうちう 牛乳	牛乳			
	いわしのおかか煮 しょくひん 白菜の塩こんぶあえ	いわし			
4 水	みそけんちん汁 ふくまめ 福豆	塩こんぶ 豆腐 福豆	はくさい だいこん にんじん ごぼう こんにゃく こまつな	ごま油 さといも	
	ミルク揚げパン	脱脂粉乳		コッペパン サラダ油 さとう	621 kcal 20.6 g
	さとうちう 牛乳	牛乳			
	わかま 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 さとうちう 牛乳	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 25.5 g
	たんなんはるさめ 坦々春雨スープ	牛乳			
		豚肉	えのきたけ 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	わざい 麦入りごはん			米 麦	598 kcal 24.1 g
	さとうちう 牛乳	牛乳			
	なまあ 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
	はくまめ 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	わざい 麦入りごはん			米 麦	712 kcal 24.7 g
	さとうちう 牛乳	牛乳			
	チキンカツ ちゅうか 中華サラダ	鶏肉 粉チーズ		小麦粉 バン粉 サラダ油	26.3 g
	だいこん いわ 大根入り野菜スープ	ベーコン	キャベツ もやし たまねぎ にんじん キャベツ もやし たいこん たいこん葉 セロリ	ごま ごま油	2.2 g
10 火	わざい 麦入りごはん			米 麦	668 kcal 25.3 g
	さとうちう 牛乳	牛乳			
	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
12 木	わざい チャーシャン豆腐	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 ショウガ	サラダ油 さとう 片栗粉	
	牛乳				
	あじの南蛮漬け	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
13 金	にらたま汁 ハート	たまご	にら たまねぎ		
	わざい 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 24.4 g
	さとうちう 牛乳	牛乳			
	あおじそラダ ハート		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 ハート	牛乳		プリンの素	2.3 g

ひづけ 日付	こんたて 南北 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)
		さわやかにくる 血や肉になる食品 (赤白の分類)	からだをよくととの 体の調子を整える食品 (緑色の分類)	わづかちからへ 熱や力になる食品 (青い色の分類)	
		1群(魚・肉・豆) 2群(牛乳・チーズ・海藻)	3群(穀黄色野菜) 4群(淡色野菜・きのこ・果物)	5群(ごはん・パン・麺・いも・さとう) 6群(油・穀物)	
16 月	麦入りごはん 牛乳 揚け魚と野菜の和風あえ 豆腐のみそ汁	牛乳 たら 豆腐 わかめ	にんにく たまねぎ しいたけ ピーマン にんじん	米 麦 片栗粉 サラダ油 ジャガイモ さとう	658 kcal 25.3 g 18.3 g 2.3 g
17 火	麦入りごはん 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き おひたし 切干大根の煮つけ	牛乳 鶏肉 さつま揚げ	ごま さとう こまつな はくさい もやし にんじん 切干大根 にんじん	米 麦 ごま さとう さとう サラダ油	662 kcal 24.1 g 21.2 g 2.0 g
18 水	コッペパン 牛乳 ブルーベリージャム ナポリタン イタリアンサラダ	牛乳 ブルーベリー 豚肉 粉チーズ わかめ	コッペパン さとう スパゲティ サラダ油 イタリアンドレッシング	コッペパン さとう スパゲティ サラダ油 イタリアンドレッシング	602 kcal 20.9 g 17.7 g 2.1 g
19 木	麦入りごはん 牛乳 メンチカツ ポイルキャベツ チンケン菜と豆腐のかきたまスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 キャベツ 豆腐 わかめ たまご	米 麦 パン粉 サラダ油 じやがいも ごま チンケン菜 たまねぎ しいたけ にんじん	米 麦 パン粉 サラダ油 じやがいも ごま チンケン菜 たまねぎ しいたけ にんじん	640 kcal 22.0 g 20.2 g 1.7 g
20 金	わかめごはん 牛乳 おでん からしあえ	牛乳 ちくわ さつま揚げ がんもどき ワイン いかボール	米 麦 じやがいも ごま	米 麦 じやがいも ごま	612 kcal 23.9 g 16.2 g 2.7 g
24 火	トマトハヤシライス 牛乳 宮っ子ランチ フレンチサラダ ミニフィッシュ	豚肉 牛乳 ベーコン ミニフィッシュ	たまねぎ にんじん しめじ トマト パセリ キャベツ にんじん たまねぎ	米 麦 サラダ油 バター 小麦粉 22.1 g 22.8 g 1.6 g	668 kcal 22.1 g 22.8 g 1.6 g
25 水	コッペパン 牛乳 チョコ大豆クリーム マカロニグラタン キャベツのスープ	牛乳 牛乳 鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ ベーコン	コッペパン チョコ大豆クリーム マカロニ 小麦粉 マーガリン キャベツ にんじん たまねぎ	コッペパン チョコ大豆クリーム マカロニ 小麦粉 マーガリン キャベツ にんじん たまねぎ	681 kcal 28.6 g 26.4 g 2.4 g
26 木	麦入りごはん 牛乳 鶏肉のチリソースかけ 中華風春雨サラダ 大根スープ	牛乳 鶏肉 牛乳 大根	米 麦 片栗粉 サラダ油 ごま油 さとう 春雨 ごま ごま油 セロリ	米 麦 片栗粉 サラダ油 ごま油 さとう 春雨 ごま ごま油 セロリ	667 kcal 27.8 g 18.7 g 1.8 g
27 金	麦入りごはん 牛乳 モロのみぞマヨネーズ焼き いそべえ 五目きんぴら	牛乳 モロ のり さつま揚げ 豚肉	米 麦 ノンエッグマヨネーズ サラダ油 さとう	米 麦 ノンエッグマヨネーズ サラダ油 さとう	645 kcal 29.6 g 17.5 g 2.5 g

ご参考までに、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。

▪

小学校中学生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