



2月の給食献立予定表

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)
		ちにくしやくひん 血や肉になる食品 (赤色の分類)		からだちようしよとのしやくひん 体の調子を整える食品 (緑色の分類)		ねつちからしよくひん 熱や力になる食品 (黄色の分類)		たんぱく質 (g)
		1群(魚・肉・豆)	2群(牛乳・チーズ・海産)	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・種実)	脂質 (g)
1 (火)	麦入ごはん					こめ むぎ		687 kcal
	牛乳		牛乳					29.3 g
	チキンカツ	鶏肉 鶏卵	粉チーズ			パン粉 小麦粉 サラダ油		19.4 g
	ポイルキャベツ (ソース)				キャベツ			1.6 g
2 (水)	カレースープ	ソーセージ		人参 パセリ	玉ねぎ	じゃが芋		
	米粉いちごパン				いちご	米粉パン		690 kcal
	牛乳		牛乳					26.5 g
	ナポリタン	ウインナー	粉チーズ	人参 ビーマン トマトソース	玉ねぎ マッシュルーム	スパゲティ さとう	サラダ油	23.2 g
3 (木)	ゆで野菜	わかめ		人参	コーン キャベツ			2.4 g
	大根スープ	ミートボール		人参 セロリー	玉ねぎ 大根			
	いわしの蒲焼丼	イワシ				こめ むぎ 炒ごま サラダ油		696 kcal
	牛乳		牛乳			さとう でん粉		25.9 g
4 (金)	切干大根のナムル			人参 法連草	切干大根 もやし		ナムルドレ	22.6 g
	けんちん汁	豆腐 鰹節		人参 小松菜	大根 牛蒡	蒟蒻 里芋		2.0 g
	福豆	大豆						
	麦入ごはん					こめ むぎ		642 kcal
7 (月)	牛乳		牛乳					24.1 g
	生揚げと豚肉の豆板醤炒	豚肉 生揚げ		人参 大蒜 生姜	アスパラガス 玉ねぎ ねぎ	でん粉 さとう	サラダ油	22.4 g
	白菜スープ	鶏肉		小松菜 人参	たもぎ苺 筍 白菜	春雨	ごま油	1.7 g
	ピピンバ丼	豚肉		人参 法連草	玉ねぎ 大蒜 大豆もやし	こめ むぎ さとう ごま油		686 kcal
8 (火)	牛乳		牛乳					25.4 g
	韓国風味噌汁	豆腐 大豆ミート 筍わかめ みそ 鰹節		人参	白菜 もやし ねぎ	擂ごま ごま油		23.2 g
	みかんヨーグルト		ヨーグルト		みかん			2.1 g
	麦入ごはん					こめ むぎ		637 kcal
9 (水)	牛乳		牛乳					24.6 g
	さばの香辛焼	サバ				さとう ごま油		18.6 g
	ごま酢和え			法連草 人参	キャベツ	白滝 さとう 擂ごま サラダ油		2.1 g
	里芋の中華煮	豚肉		人参	生姜 大蒜	里芋 蒟蒻 サラダ油 ごま油		
10 (木)	朝焼コッペパン					コッペパン		664 kcal
	とちおとめいちごジャム					いちごジャム		29.8 g
	牛乳		牛乳					20.2 g
	マカロニグラタン	鶏肉 エビ	牛乳 粉チーズ 脱脂粉乳	人参 ブロッコ	玉ねぎ マッシュルーム	マカロニ	マーガリン	2.4 g
初午の日	キャベツのスープ	ベーコン		人参	キャベツ 玉ねぎ	パン粉 小麦粉 サラダ油		
	手づくり赤飯	ささげ				もち米 こめ 黒ごま		642 kcal
	牛乳		牛乳					27.5 g
	豚肉の味噌漬焼	豚肉 みそ		にら 人参	玉ねぎ もやし キャベツ	さとう		16.9 g
初午の日	KOYOしもつかれ	サケ 大豆 油揚げ 鰹節		人参	大根	里芋 酒粕 和白		1.6 g

初午の日には「しもつかれ」



初午の時にしもつかれを作り、お赤飯といっしょに稲荷神社にお供えし、農作物の豊作と安全に暮らせるようにと願います。しもつかれの材料は、正月の残りの塩鮭の頭、節分の大豆、冬の野菜として貯蔵しておいたこんにゃくにんじんを使っていました。

富屋地区では、昔からしもつかれにさといもを入れる家が多いと池田貞夫さんが教えてくださいました。そこで、今回のしもつかれは、さといもを入れてKOYOしもつかれを作ります。

ひつけ 日付	こんだて 献立	おもなざいりょう						エネルギー (kcal)	
		ちにくしよくひん 血や肉になる食品 あかいろぶんるい (赤色の分類)		からだちようしとどのしよくひん 体の調子を整える食品 みどりいろぶんるい (緑色の分類)		ねつちからしよくひん 熱や力になる食品 きいろぶんるい (黄色の分類)		たんぱく質 (g)	脂質 (g)
		1群(魚・肉・豆)	2群(牛乳・チーズ・海産)	3群(緑黄色野菜)	4群(淡色野菜・きのこ・果物)	5群(にほん・パン・麺・いも・砂糖)	6群(油・種実)	塩分相当 (g)	
14 (月)	トリコロールおこわ	ベーコン		人参	玉ねぎ コーン 枝豆	もち米 こめ	サラダ油	758 kcal	
	牛乳 バレンタインデー給食		牛乳					26.6 g	
	ハートハンバーグ	ハンバーグ						24.0 g	
	ケチャップソース					さとう		2.2 g	
	野菜スープ	ベーコン		人参 法連草	玉ねぎ キャベツ もやし しめじ				
15 (火)	チョコプリンアラモード		牛乳 ホイップ		さくらんぼ	チョコ/ババロアの素 チョコ			
	麦入ごはん					こめ むぎ		631 kcal	
	牛乳		牛乳					24.5 g	
	いかのチリソースがけ	イカ			大蒜 生姜 ねぎ	でん粉 さとう サラダ油 ごま油		18.0 g	
	ザーサイのナムル			小松菜	もやし ザーサイ	エビチリのたれ ごま油		2.6 g	
16 (水)	中華コンススープ	鶏卵 ハム		青梗菜	玉ねぎ クリームコーン	でん粉			
	ポークカレー五穀ライス	豚肉	粉チーズ 牛乳	人参 グリンピース	玉ねぎ 大蒜	こめ 五穀 じゃが芋 サラダ油		678 kcal	
	牛乳		牛乳					21.7 g	
	ゆで野菜			法連草	キャベツ コーン	アーモンド 青じそドレ		18.3 g	
	いちご				いちご			2.2 g	
17 (木)	わかめごはん	わかめ				こめ むぎ		646 kcal	
	牛乳		牛乳					22.3 g	
	揚げ魚と野菜の和風あえ	ホキ		人参 ビーマン	大蒜 玉ねぎ 椎茸	じゃが芋 でん粉 さとう サラダ油		19.4 g	
	白菜の味噌汁	油揚げ 鰹節 みそ		人参	白菜			2.2 g	
18 (金)	セレクトハニートースト	豆乳アイス	苺アイス			食パン ハチミツ		703 kcal	
	牛乳 セレクト給食		牛乳					25.0 g	
	ゆで野菜			人参 ブロッコリー	コーン カリフラワー	手作りフレンチドレ		22.6 g	
	ハンガリアシチュー	ミートボール 牛肉		人参 トマトピューレ グリンピース 玉ねぎ		じゃが芋 サラダ油		2.0 g	
21 (月)	麦入ごはん					こめ むぎ		702 kcal	
	牛乳		牛乳					25.3 g	
	エビの水晶包蒸	エビの水晶包						22.9 g	
	パンサンスウ			人参	キャベツ もやし	春雨 さとう ごま油		2.0 g	
	チャーシャン豆腐	豚肉 生揚げ みそ		人参	玉ねぎ もやし 椎茸 生姜	さとう でん粉 サラダ油			
22 (火)	枝豆じゃこごはん	ジャコ			枝豆	もち米 こめ むぎ 炒ごま		676 kcal	
	牛乳 おでんの日給食		牛乳				ごま油	26.1 g	
	おでん	うすら卵 竹輪 薩摩揚げ はんぺん 昆布		人参	大根	じゃが芋 蒟蒻		20.9 g	
		ウインナー 干瓢ボール						2.6 g	
	抹茶プリン		牛乳 ホイップ	抹茶粉		抹茶プリンの素			
24 (木)	クロックムッシュ	ハム ピザチーズ	牛乳 脱脂粉乳	パセリ		食パン 小麦粉 マーガリン		602 kcal	
	牛乳		牛乳					25.9 g	
	コールスローサラダ			人参 セロリー	コーン 枝豆 キャベツ	コールスロードレ		23.5 g	
	マロニーと野菜のスープ			人参 法連草	玉ねぎ キャベツ	マロニー		2.5 g	
25 (金)	麦入ごはん					こめ むぎ		593 kcal	
	牛乳		牛乳					25.9 g	
	焼魚(赤魚粕漬)	赤魚 みそ				酒粕 さとう		14.7 g	
	ごま和え			法連草 人参	キャベツ		擦ごま	1.5 g	
	田舎汁	鶏肉 豆腐 鰹節 みそ		人参 小松菜	干瓢 牛蒡	じゃが芋 蒟蒻 サラダ油			
28 (月)	豚丼	豚肉		人参 にら	玉ねぎ ねぎ	こめ むぎ 白滝	サラダ油	650 kcal	
	牛乳		牛乳			さとう	黒ごま 白ごま	26.9 g	
	五目厚焼玉子	玉子焼						19.2 g	
	お浸し	削り節		法連草	キャベツ もやし			1.9 g	

★都合により、給食内容が変更されることがあります。牛乳は毎日です。

《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24日に「徳次郎産 さつまいも」の放射性物質検査が行われました。結果は、放射性セシウム定量下限地未満（25未満）、放射性ヨウ素定量下限地未満（20未満）でした。

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	666 kcal
たんぱく質	26.0 g	25.7 g
脂質	18.1 g	20.6 g
塩分相当	2.0 g	2.09 g

※給食回数 18回
(米飯回数14回 県産小麦パン0回 米粉パン1回)