

2月の給食献立予定表



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	
				ち にく しよくひん 血や肉になる食品 あかいろ ぶんいろい (赤色の分類)		からだ ちようし ととの しよくひん 体の調子を整える食品 みどりいろぶんいろい (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 ぶんいろい (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・豆腐)	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・砂糖)	6群(油・種実)		
1 (木)	麦入りご飯							こめ むぎ		637 kcal	
	牛乳		牛乳							26.1 g	
	いかのチリソースがけ	いか			にんにく しょうが 長ネギ	でん粉 砂糖	サラダ油 ごま油		17.4 g		
	華風サラダ			ほうれん草 にんじん	もやし	※春雨	白ごま ごま油		2.0 g		
2 (金)	大根スープ	とり肉		にんじん	だいこん 玉ねぎ セロリー						
	麦入りご飯	節分給食						こめ むぎ		593 kcal	
	牛乳		牛乳							27.1 g	
	いわしのごま味噌煮	※いわしのごま味噌煮								16.1 g	
	白菜の塩昆布和え		※塩昆布	にんじん	はくさい だいこん		ごま油			1.7 g	
	節分すまし汁	※はんぺん ※かまぼこ 豆腐		ほうれん草							
	福豆	大豆									
	5 (月)	麦入りご飯							こめ むぎ		660 kcal
牛乳			牛乳							20.5 g	
鶏肉のごま味噌焼き		とり肉					砂糖	白ごま		20.7 g	
おひたし				こまつな にんじん	白菜 もやし		白ごま		2.0 g		
	切干大根の煮つけ	※さつま揚げ		にんじん	切干大根	砂糖	サラダ油				
	野菜みそラーメン	豚肉		にんじん	もやし 長ネギ キャベツ コーン しいたけ		サラダ油		530 kcal		
	牛乳		牛乳							18.0 g	
	春巻き	※春巻					サラダ油		28.0 g		
6 (火)	ナムル			ほうれん草 にんじん	キャベツ		ごま油 白ごま		2.8 g		
	麦入りご飯							こめ むぎ		637 kcal	
	牛乳		牛乳							23.7 g	
	生揚げと豚肉のトウバンジャン炒め	豚肉 生揚げ		いんげん にんじん	しょうが もやし 長ネギ にんにく	でん粉 砂糖	サラダ油		21.4 g		
7 (水)	白菜スープ	とり肉		ほうれん草 にんじん	しいたけ たけのこ はくさい	※春雨	ごま油		1.7 g		
	いちご(福田さん)				いちご						
	黒糖米粉パン					※黒糖米パン			594 kcal		
	牛乳		牛乳						23.6 g		
8 (木)	ナポリタン	豚肉	粉チーズ	にんじん ピーマン	玉ねぎ エリンギ	スライスチーズ	サラダ油		17.8 g		
	わかめサラダ		わかめ	にんじん	キャベツ コーン				1.5 g		
	赤飯	KOYO初午献立					こめ ささげ もち米	※黒ごま塩	665 kcal		
	牛乳		牛乳						25.1 g		
9 (金)	鶏肉の香味焼き	とり肉			しょうが にんにく				20.5 g		
	ごまあえ			ほうれん草 にんじん	キャベツ	砂糖	ずりごま		1.5 g		
	KOYOしもつかれ	サケ 大豆 油揚げ		にんじん	大根	里芋					
13 (火)	麦入りご飯							こめ むぎ		687 kcal	
	牛乳		牛乳							28.9 g	
	チキンカツ	とり肉 卵	粉チー ズ			小麦粉 パン粉	サラダ油		19.0 g		
	ゆでキャベツ			にんじん	キャベツ				1.8 g		
	カレースープ	※ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	サラダ油				
	セルフホットドック	※ウインナー				※コッペ パン	砂糖		712 kcal		
	牛乳	バレンタイン献立		牛乳					27.5 g		
	ほうれん草とコーンのソテー			ほうれん草	コーン		マーガリン		26.9 g		
14 (水)	ミネストローネスープ	※ベー コン 大豆		にんじん ※トマトピューレ	玉ねぎ セロリー	じゃがいも ※マカロニ			3.1 g		
	チョコクレープ					※チョコクレープ					

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
			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）		たんぱく質 (g)
			1群（魚・肉・豆）	2群（牛乳・チーズ・豆腐）	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・砂糖）	6群（油・種実）	脂質 (g)
15 (木)	鶏そぼろ丼	トマト給食	とり肉		にんじん 枝豆	玉ねぎ ししいたけ	こめ 砂糖 むぎ		678 kcal
	牛乳		牛乳						32.3 g
	トマたま中華スープ		とり肉 卵		トマト チンゲン菜	しょうが コーン 長ネギ	でん粉	ごま油	17.2 g
	手作りフルーツゼリー					※みかん缶 ※パイナップル ※ストロベリー スライス	砂糖		1.6 g
16 (金)	麦入りご飯						こめ むぎ		662 kcal
	牛乳		牛乳						24.4 g
	揚げ魚と野菜の和風和え		モロ		ピーマン にんじん	にんにく 玉ねぎ ししいたけ	でん粉 砂糖 ジャがいも	サラダ油	17.9 g
	かんぴょう入り味噌汁				にんじん にら	かんぴょう 玉ねぎ			2.2 g
19 (月)	味付けのり			※味のり					
	豚丼		豚肉		にんじん 枝豆	玉ねぎ 長ネギ	こめ むぎ しらす	砂糖 サラダ油	661 kcal
	牛乳		牛乳						25.8 g
	五目厚焼き玉子		※五目厚焼き玉子						20.5 g
20 (火)	野菜のにんにく醤油あえ				ほうれん草 にんじん	もやし キャベツ にんにく		ごま油	2.1 g
	麦入りご飯						こめ むぎ		718 kcal
	ポークカレー		豚肉	粉チーズ	にんじん いんげん	玉ねぎ にんにく	じゃがいも	サラダ油	24.4 g
	牛乳		牛乳						20.6 g
21 (水)	アーモンドサラダ				ほうれん草	キャベツ コーン		アーモンド	2.1 g
	手作り牛乳プリン			牛乳			砂糖		
	コッペパン						コッペパン		575 kcal
	りんごジャム						※りんごジャム		29.2 g
22 (木)	牛乳		牛乳						18.8 g
	タラのホイル焼き		タラ			玉ねぎ マッシュルーム		マーガリン	2.6 g
	ブロッコリーサラダ				ブロッコリー	コーン	砂糖	サラダ油	
	野菜とマロニーのスープ		豚肉		ほうれん草 にんじん	しいたけ だけのこ キャベツ	※マロニー	ごま油	
26 (月)	わかめごはん	おでんの日給食		※わかめごはんの素			こめ むぎ 白ごま		559 kcal
	牛乳		牛乳						20.1 g
	おでん		※ちくわ ※さつま とうすん 揚げ ※煮ポル	昆布	にんじん	大根	にんにく 砂糖 ジャがいも		12.9 g
	からしあえ				小松菜	もやし 白菜		白ごま	2.4 g
27 (火)	麦入りご飯						こめ むぎ		667 kcal
	牛乳		牛乳						28.9 g
	さばの香辛焼き		さば			にんにく	砂糖	ごま油	19.6 g
	ごま酢あえ				ほうれん草 にんじん	キャベツ	しらす 砂糖	すりごま	2.5 g
28 (水)	里芋の中華煮		豚肉		にんじん	しょうが にんにく	里芋 にんにく 砂糖	サラダ油 ごま油	
	ココア揚げパン						コッペパン ※ミルク ココア		650 kcal
	牛乳		牛乳						21.8 g
	野菜とウィンナーのスープ煮		ウィンナー		にんじん バセリ	キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも		24.4 g
29 (木)	ゆで野菜サラダ				ほうれん草	キャベツ コーン			2.4 g
	麦入りご飯						こめ むぎ		640 kcal
	牛乳		牛乳						23.4 g
	チャーシュー豆腐		豚肉 生揚げ		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ もやし ししいたけ しょうが	砂糖 でん粉	サラダ油	18.3 g
29 (木)	ねぎまんじゅう		※ねぎまんじゅう						2.0 g
	パンサンスウ				にんじん	キャベツ	※春雨 砂糖	ごま油	
	ビビンバ丼		豚肉		にんじん ほうれん草	にんにく 大豆もやし もやし	こめ 砂糖 むぎ	ごま油 白ごま	694 kcal
	牛乳		牛乳						25.8 g
29 (木)	坦々春雨スープ		豚肉 ※大豆ミート		にんじん にら	えのき 長ネギ しめじ ししいたけ 白菜	※春雨		21.8 g
	セノビーゼリー						※セノビーゼリー		2.0 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。

※給食回数 19回 (※給食回数 14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23日に給食用食材である「富屋小 教材園産 さつまいも」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
たんぱく質	21.1g～32.5g
脂質	14.4g～21.6g
塩分相当	2.0g