



令和5年度

# 2月分 予定献立表

1-34 豊郷中央小学校

日付	こんだてめい (ぎゅうにゅうは、まいにちつきます)	I材料 -kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	おもなざいりょう 太字は、豊郷地域産を使用予定・パン(小麦粉)は宇都宮市産・牛乳は栃木県産				
			おもにエネルギーとなる	おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる		
1 (木)	むぎごはん ビビンバどん(そぼろ・ナムル) たんたんはるさめスープ ヨーグルト	652 27.4 17.5 1.8	<b>こめ</b> おおむぎ さとう あぶら	ごま はるさめ	牛乳 ぶたにく ヨーグルト	にんにく しめじ <b>ねぎ</b> にんじん なめこ もやし <b>はくさい</b> ほうれんそう こまつな	
2 (金)	<b>節分こんだて</b> ごはん いわしのおかかにはくさいのしお こんぶあえ みそけんちんじる ぶくまめ	656 27.7 21.0 1.6	<b>こめ</b> あぶら <b>さといも</b>		牛乳 どうぶ いわし みそ かつおぶし だいず こんぶ	<b>はくさい</b> <b>だいこん</b> にんじん こぼう	こんにゃく こまつな
5 (月)	<b>トマト給食</b> むぎごはん トマトハヤシ ゆでやさいサラダ セノビーゼリー	683 22.4 20.1 1.2	<b>こめ</b> おおむぎ あぶら 乳なしマーガリン	こむぎこ さとう アーモンド	牛乳 ぶたにく	たまねぎ トマト にんじん キャベツ しめじ もやし パセリ ほうれんそう コーン	
6 (火)	パン りんごジャム マカロニグラタン キャベツのスープ ぼんかん	646 26.0 18.8 2.1	パン りんごジャム マカロニ あぶら こむぎこ パンこ 乳なしマーガリン		牛乳 チーズ えび とうにゅう とりにく 卵乳なしベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん ぼんかん えだまめ マッシュルーム	
7 (水)	わかめごまごはん あげざかなとやさいのわふうあえ みそしる	673 23.2 18.1 2.4	<b>こめ</b> ごま でんぶん あぶら	さとう じゃがいも	牛乳 わかめ メルルーサ みそ	にんにく かんびょう ほししいたけ たまねぎ ピーマン にはら	
8 (木)	さけおこわ とりにくのごまみそやき おひたし きりぼしだいこんのもの おいおいケーキ	684 31.0 14.1 2.1	<b>もちごめ(学株米)</b> <b>こめ</b> ごま さとう	あぶら こむぎこ	牛乳 さつまあげ さけ あぶらあげ とりにく たまご みそ	こまつな にんじん キャベツ いちご もやし きりぼしだいこん	
9 (金)	<b>創立150周年記念式典</b> 給食はありません						
13 (火)	シュガートースト チリコンカン こんにゃくサラダ チーズ	676 27.7 28.1 2.6	パン ごま さとう あぶら 乳なしマーガリン		牛乳 かいそう ぶたにく チーズ だいず 卵乳なしベーコン	たまねぎ こんにゃく にんじん キャベツ トマト コーン マッシュルーム えだまめ	
14 (水)	むぎごはん チキンみそカツ ボイルキャベツ だいこんいりやさいスープ りんごゼリー	640 17.8 18.2 1.3	<b>こめ</b> おおむぎ こむぎこ パンこ	あぶら さとう	牛乳 とりにく みそ 卵乳なしベーコン	キャベツ セロリ たまねぎ もやし にんじん こまつな <b>だいこん</b> りんご	
15 (木)	ごはん もろのみそマヨネーズやき いそべあえ ごもくきんぴら	604 27.9 16.1 1.8	<b>こめ</b> あぶら さとう 卵なしマヨネーズ		牛乳 さつまあげ もろ ぶたにく みそ のり	レモン にんじん パセリ こんにゃく ほうれんそう こぼう キャベツ <b>だいこん</b>	
16 (金)	むぎごはん ポークカレー ゆでやさいサラダ ヨーグルト	708 21.5 21.3 1.6	<b>こめ</b> おおむぎ じゃがいも あぶら	アーモンド	牛乳 ぶたにく ヨーグルト	しょうが りんご トマト にんにく えだまめ たまねぎ キャベツ コーン にんじん ほうれんそう	
19 (月)	ごはん なまあげとぶたにくのとうばんじゃん いため はくさいスープ かんこくのり	601 24.7 18.6 1.3	<b>こめ</b> あぶら さとう でんぶん	はるさめ	牛乳 ぶたにく なまあげ かんこくのり	しょうが にんにく <b>ねぎ</b> アスパラ たけのこ にんじん ほししいたけ <b>はくさい</b> こまつな	
20 (火)	ココアあげパン やさいとウィンナーのスープに ゆでやさいサラダ いよかん	648 21.3 23.8 2.2	パン じゃがいも ココア さとう あぶら		牛乳 卵乳なしウィンナー わかめ	キャベツ いよかん たまねぎ にんじん パセリ	
21 (水)	ごはん たらのさいきょうやき ごますあえ さといものちゅうかに	652 27.3 20.2 1.4	<b>こめ</b> さとう あぶら ごま	さといも	牛乳 たら さいきょうみそ ぶたにく	ほうれんそう こんにゃく キャベツ しょうが にんじん にんにく しらたき えだまめ	
22 (木)	<b>二の午こんだて</b> せきはん とりにくのこうみやき さっぱりあえ しもつかれ	619 24.4 20.2 1.2	<b>もちごめ(学株米)</b> <b>こめ</b> ささげ ごま		牛乳 だいず とりにく あぶらあげ のり さけ	しょうが <b>だいこん</b> にんにく にんじん こまつな キャベツ	
26 (月)	むぎごはん ぎゅうどん あつやきたまご おひたし いちご	621 24.5 17.0 1.5	<b>こめ</b> おおむぎ あぶら さとう	ごま	牛乳 ぎゅうにく たまご	しらたき えだまめ たまねぎ ほうれんそう にんじん <b>はくさい</b> <b>ねぎ</b> もやし <b>いちご</b>	
27 (火)	こめこパン さかなのオイルやき ゆでやさいサラダ カレースープ	588 30.8 19.9 1.8	こめこパン じゃがいも マカロニ あぶら 乳なしマーガリン		牛乳 しいら ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン キャベツ パセリ ブロッコリー	
28 (水)	ごはん チャーシャンどうぶ えびしゅうまい パンサンスウ	692 25.5 21.8 2	<b>こめ</b> あぶら さとう しゅうまいのかわ	でんぶん はるさめ	牛乳 ぶたにく えび たら	なまあげ みそ たまねぎ にんじん ほししいたけ ちんげんさい	もやし しょうが キャベツ
29 (木)	<b>リクエストメニュー お楽しみに!!!</b>						
平均値	エネルギー 649kcal たんぱく質 25.4g 脂質 20.2g 塩分 1.8g						

小学校中学年1人1食あたりの学校給食摂取基準 エネルギー 650kcal, たんぱく質 21.1~32.5g, 脂質 14.4~21.6g, 塩分 2g未満  
◎ 材料, その他の都合により献立を変更することがあります。

- ◎ 1日(木) 中華料理のメニューです(ビビンバ・担々はるさめスープ)
- ◎ 2日(金) 「節分」の行事食です(いわしのおかか煮・福豆)
- ◎ 22日(木) 栃木県の郷土料理・初午のメニューです(赤飯・しもつかれ)
- ◎ 28日(水) 中華料理のメニューです(チャーシャン豆腐・えびしゅうまい・パンサンスウ)
- ◎ 29日(木) 12月に募集したリクエストメニューです

