



がつきゅうしょくこんだてひょう

2月給食献立表



宇都宮市立豊郷北小学校

(実施回数◇19回) (米飯◇13回) (米粉◇1回) (小麦◇5回※県産小麦◇0回)



日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう			カロリー (kcal) タンパク (g) 脂質(g)			
			血や肉になる	体の調子を整える	力や熱になる				
1	金	節分メニュー いわたしのピリ辛揚げ ごまあえ けんちん汁 福豆	牛乳 いわたし 豆腐	しょうが にんじん だいこん ごぼう キャベツ もやし ほうれんそう ねぎ	こめ むぎ 片栗粉 サラダ油 砂糖 こんにゃく さといも	713 30.4 23.2			
4	月	郷土料理メニュー お赤飯 鶏肉のから揚げ しもつかれ みそ汁	牛乳 鶏肉 マス 大豆 みそ 油揚げ わかめ	しょうが だいこん にんじん こまつな	アルファ化米 片栗粉 ごま サラダ油	727 32.2 25.2			
5	火	コッペパン セルフホットドック ポイルキャベツ わかめスープ いちごのムース	牛乳 わかめ ウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	パン 砂糖 春雨 ごま	736 26.0 29.9			
6	水	麦入りごはん じゃこカツ ごまあえ 道産子汁	牛乳 じゃこ 豚肉 わかめ みそ	にんじん もやし にんにく コーン こまつな ねぎ キャベツ	こめ むぎ 砂糖 サラダ油 ごま じゃがいも バター	619 23.3 18.2			
7	木	麦入りごはん セルフ鶏そぼろ 坦々春雨スープ	牛乳 鶏肉 豚肉	たまねぎ にんじん はくさい えのき こまつな しめじ もやし ねぎ	こめ むぎ 春雨 砂糖	648 30.1 18.8			
8	金	麦入りごはん ちくわの二色揚げ 大根おろし 五目煮豆	牛乳 ちくわ 大豆 昆布 さつま揚げ 鶏肉	だいこん にんじん ごぼう	こめ むぎ 小麦粉 ザラメ サラダ油 こんにゃく	639 22.1 18.0			
12	火	朝焼き コッペパン			いちごジャム じゃがいものそぼろ煮 白菜スープ	牛乳 鶏肉 にんじん こまつな はくさい もやし	パン じゃがいも サラダ油 砂糖 春雨 ごま油	642 21.9 18.4	
13	水	麦入りごはん			モロフライ 韓国風サラダ みそ汁	牛乳 モロ 海苔 みそ 油揚げ	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん だいこん	こめ むぎ 片栗粉 サラダ油 小麦粉	624 27.2 17.8
14	木	麦入りごはん			豚肉のしょうが焼き ごま酢あえ 具だくさんみそ汁	牛乳 豚肉 わかめ みそ	たまねぎ にんじん だいこん もやし にんにく コーン キャベツ ねぎ	こめ むぎ ごま サラダ油 バター	602 27.1 17.8
15	金	麦入りごはん			春巻 ナムル みそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	こまつな もやし にんじん キャベツ ほうれんそう	こめ むぎ ごま サラダ油 ごま油 小麦粉	661 22.6 23.0
18	月	JA いちご贈呈 麦入りごはん			スタミナ焼き トックスープ いちご	牛乳 豚肉 鶏肉	にんじん たまねぎ ピーマン もやし にんにく しょうが ほうれんそう ねぎ いちご	こめ むぎ 砂糖 サラダ油 トック	627 27.7 16.6
19	火	シュガー トースト			チリコンカン ゆで野菜	牛乳 豚肉 大豆 ひよこ豆	たまねぎ トマト にんじん もやし キャベツ コーン	パン グラニュー糖 マーガリン サラダ油	689 29.2 24.3
20	水	麦入りごはん			ハヤシライス ハンサンスウ	牛乳 豚肉	たまねぎ トマト にんじん パセリ キャベツ もやし	こめ むぎ ごま油 春雨 サラダ油 砂糖 小麦粉	724 23.2 22.9
21	木	麦入りごはん			キーマカレー 中華風サラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ トマト にんじん もやし ほうれんそう	こめ むぎ ごま バター ごま油 春雨	667 22.0 21.3
22	金	米粉パン			ブルーベリージャム ごぼうサラダ 肉団子スープ	牛乳 鶏肉 マヨネーズ	たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ こまつな もやし しょうが コーン はくさい	こめ 米粉パン 片栗粉	617 23.3 18.5
25	月	麦入りごはん			しゅうまい ナムル 麻婆豆腐	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	キャベツ もやし にんじん ねぎ にんにく たら しょうが れんこん	こめ むぎ ごま 片栗粉 ごま油 砂糖	702 26.8 24.4
26	火	ツナ トースト			ワンタンスープ フルーツヨーグルト	牛乳 ツナ 豚肉 ヨーグルト	たまねぎ パセリ キャベツ はくさい こまつな もやし にんじん ねぎ パイン みかん	パン マーガリン ワンタン 砂糖 ナタデココ	694 25.4 25.1
27	水	麦入りごはん			きびなごフライ ごま酢あえ 里芋と大根の中華煮	牛乳 鶏肉 きびなご	にんじん キャベツ しょうが だいこん かんぴょう コーン	こめ むぎ 砂糖 サラダ油 ごま油 さといも ごま こんにゃく	593 20.5 16.7
28	木	スパゲティー			ミートソース ゆで野菜 ミルクプリン	牛乳 豚肉 粉チーズ	にんじん たまねぎ にんにく トマト しょうが キャベツ こまつな もやし	スパゲティー サラダ油 マーガリン オリーブオイル	643 30.3 18.5

きゅうしょくもくひょう 給食目標

しょくご
食後はゆっくり過ごそう!



こんげつ 今月のおしらせ

- 1日(金) 節分メニュー
- 4日(月) 栃木県郷土料理メニュー

はつうま ひ あ
初午の日に合わせて「しもつかれ」を提供します。

18日(月) JAさんからいちご贈呈

こんげつ 今月の地産地消

こめ
お米・だいこん・はくさい
ねぎ・にんじん

