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◇18回）（米飯◇14回）（米粉◇1回）（小麦◇2回※県産小麦◇0回）

日	曜	こんだてめい		おもなざいりょう 血や肉になる	体の調子を整える	力や熱になる	カロリー(kcal) タンパク(g) 脂質(g)
1	火	バンズパン	じゃこカツ ボイルキャベツ カレースープ	牛乳　豚肉 じゃこ　ベーコン	キャベツ　にんじん たまねぎ　パセリ	パン　サラダ油 マカロニ じゃがいも	602 17.7 19.6
2	水	麦入りごはん	セルフビビンバ丼 坦々春雨スープ 冷凍パイン	牛乳　牛肉 豚肉	にんじん　にんにく ほうれんそう　ねぎ もやし　はくさい えのき　しいたけ しめじ　もやし	こめ　むぎ　ごま 砂糖　春雨 ごま油	688 27.1 23.7
3	木	**節分メニュー** 麦入りごはん	いわしのピリ辛揚げ けんちん汁 福豆	牛乳　いわし 大豆　豆腐　昆布 かつお節かまぼこ	にんじん　だいこん こまつな　しょうが ごぼう	こめ　むぎ　砂糖 片栗粉　サラダ油 こんにゃく　ごま 里芋	687 29.0 22.3
4	金	麦入りごはん	鶏肉のごま味噌焼き おひたし 切干大根の煮つけ	牛乳　鶏肉 さつま揚げ　みそ	こまつな　キャベツ にんじん　だいこん もやし	こめ　むぎ　砂糖 ごま　サラダ油	652 24.4 20.8
7	月	麦入りごはん	揚げ魚と野菜の 和風あえ 味噌汁 韓国のり	牛乳　白身魚 かつお節　昆布 みそ	にんにく　たまねぎ しいたけ　ピーマン にんじん　にら かんぴょう	こめ　むぎ　砂糖 片栗粉　サラダ油 じゃがいも	648 23.7 17.8
8	火	フレンチトースト	ゆで野菜 チリコンカン ゼリー	牛乳　豚肉 鶏卵　大豆 ベーコン	たまねぎ　にんじん マッシュルーム グリンピース　トマト キャベツブロッコリー	パン　サラダ油 マーガリン　砂糖	611 27.5 21.8
9	水	麦入りごはん	ハヤシライス ゆで野菜 ぽんかん	牛乳　牛肉 バター	たまねぎ　にんじん キャベツ　トマト ほうれんそう　もやし パセリ　ぽんかん マッシュルーム	こめ　むぎ サラダ油　米粉	677 21.4 21.3
10	木	**郷土料理メニュー** お赤飯	豚肉の味噌漬焼き アーモンドあえ しもつかれ	牛乳　豚肉 鮭　大豆　みそ 油揚げ　ささげ	キャベツ　だいこん にんじん　しょうが ほうれんそう	もちごめ　こめ 砂糖　ごま塩 アーモンド	719 30.5 24.6
14	月	**バレンタインメニュー** いちご 米粉パン	チキンのオーブン焼き ほうれんそうの のりいっぱいサラダ コーンシチュー チョコプリン	牛乳　豚肉 鶏肉　脱脂粉乳 チーズ	たまねぎ　にんじん ほうれんそう　もやし もみのり　コーン グリンピース　パセリ	米粉パン　ごま油 サラダ油　米粉 マーガリン　プリン じゃがいも	680 28.6 31.5
15	火	麦入りごはん	にらまんじゅう ナムル 麻婆豆腐	牛乳　豚肉 みそ　豆腐	にんじん　しいたけ にんにく　しょうが キャベツ　たまねぎ たけのこ　にら もやし　ねぎ	こめ　むぎ　砂糖 ごま油　片栗粉 サラダ油　ごま	647 25.9 18.3
16	水	麦入りごはん	ポークカレー 海藻サラダ ヨーグルト	牛乳　豚肉 チーズ　海藻 ヨーグルト	にんじん　たまねぎ キャベツ　にんにく きゅうり　コーン グリンピース	こめ むぎ サラダ油 じゃがいも	701 18.2 19.5
17	木	五穀ごはん	マホッケ竜田揚げ 磯辺あえ 五目煮豆	牛乳　豚肉 ホッケ　大豆 さつま揚げ　のり	しょうが　にんじん キャベツ　こまつな もやし　ごぼう	こめ　五穀 片栗粉　サラダ油 こんにゃく　砂糖	650 25.1 18.9
18	金	麦入りごはん	豚キムチ炒め トックスープ 型抜きチーズ	牛乳　豚肉 鶏肉　チーズ	チンゲンサイ　にら にんじん　キャベツ しいたけ　ねぎ	こめ　むぎ　トック サラダ油	645 19.5 18.3
21	月	五目ごはん	厚焼き卵 からしあえ 味噌汁	牛乳　鶏肉 鶏卵　油揚げ 豆腐　わかめ　みそ かつお節　昆布	にんじん　しいたけ かんぴょう　ごぼう たけのこ　はくさい もやし　えだまめ	こめ　むぎ　ごま サラダ油　砂糖 こんにゃく	636 27.1 18.6
22	火	セレクト 揚げパン	春雨サラダ 野菜とウインナーの スープ煮 いよかん	牛乳　ウインナー ココア　きな粉	たまねぎ　キャベツ にんじん　パセリ にら　いよかん	パン　サラダ油 砂糖　じゃがいも 春雨　ごま油　ごま	642 21.4 25.7
24	木	麦入りごはん	さばの香辛焼き ごま酢あえ 里芋の中華煮 シューアイス	牛乳　豚肉 さば	にんにく　にんじん しょうが　キャベツ ほうれんそう	こめ むぎ しらたき 里芋　ごま油 サラダ油　砂糖 こんにゃく	662 25.2 20.1
25	金	**ブラジルメニュー** ガーリックライス	パステウ フェジョアーダ ココアムース	牛乳　豚肉 ウインナー　チーズ ミックスビーンズ	にんにく　パセリ たまねぎ　にんじん セロリ　トマト	こめ むぎ サラダ油 じゃがいも　砂糖 餃子の皮	798 26.6 28.3
28	月	麦入りごはん	赤魚の粕漬 ごまあえ 田舎汁	牛乳　鶏肉 赤魚　豆腐　みそ かつお節　昆布	こまつな　にんじん キャベツ　かんぴょう ほうれんそう　ごぼう	こめ むぎ サラダ油 じゃがいも　砂糖 こんにゃく　ごま	603 28.9 14.8

給食目標

食後はゆっくり過ごそう！

今月のおしらせ

３日（木）　節分メニュー

10日（木）　栃木県郷土料理メニュー

初午の日なので「しもつかれ」を提供します。

14日（月）　バレンタインメニュー

今月の地産地消

お米・だいこん・はくさい・にんじん・里芋

【牛乳は毎日提供します。また都合により献立を変更することがあります。】

★小学校中学年１人１回当たりの学校給食摂取基準【エネルギー650kcal タンパク質26g 脂質18g】