



2月 給食こんだて表



給食回数 18回（米飯14回・県産小麦使用パン4回）

宇都宮市立中央小学校

日 曜	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う			え い よ う そ	
		黄 ^き の食 ^た べ物 ^{もの}	赤 ^{あか} の食 ^た べ物 ^{もの}	緑 ^{みどり} の食 ^た べ物 ^{もの}	エネルギー (kcal)	脂質 (g)
		わつ、ちから 熱や力のもととなる	ち、にく、ほね 血や肉、骨のもととなる	からだ、ちようし、とどの 体の調子を整える	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
★初午の日メニュー★ 2 月	牛乳 鶏肉の香味焼き おひたし しもつかれ	こめ、むぎ 米、麦	ぎやうにやう とりにく、さけ、だいず、あぶら油揚げ 牛乳、鶏肉、鮭、大豆、油揚げ	しょうが、にんにく、ほうれん草、大根 きゃべつ、にんじん、もやし	617	19.7
					23.5	2.3
★部分メニュー★ 3 火	牛乳 いわしのおかか煮 白菜とまやしの塩こんぶあえ 味噌けんちん汁 福豆	こめ、むぎ 米、麦、こんにやく、里芋、サラダ油 ごま油、砂糖	ぎやうにやう とりにく、さけ、だいず、あぶら油揚げ 牛乳、いわし、豆腐、みそ、かつお節 昆布、大豆	だいこん 大根、にんじん、ごぼう、小松菜、白菜 もやし	660	21.2
					28.8	2.0
4 水	牛乳 ササミチーズフライ もやしのソテー だいこん やさい 大根入り野菜スープ	こめ、むぎ 米、麦、でん粉、サラダ油、ごま油、小麦粉 パン粉	ぎやうにやう とりにく 牛乳、鶏肉、チーズ	もやし、にら、玉ねぎ、にんじん、キャベツ 大根、大根の葉、セロリー	612	19.5
					23.0	1.5
5 木	牛乳 いちごミックスジャム マカロニのクリーム煮 キャベツのスープ	コッペパン、マカロニ、小麦粉、バター サラダ油、砂糖	ぎやうにやう とりにく、だっしふんにやう 牛乳、鶏肉、脱脂粉乳	たまご 玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、キャベツ マッシュルーム、もやし、ほうれん草 いちご	703	23.4
					27.9	2.5
6 金	牛乳 ポークカレー ゆで野菜(手作り中華ドレッシング) 県産いちごヨーグルト	こめ、むぎ 米、麦、サラダ油、じゃがいも、ごま油	ぎやうにやう ふたにく、だっしふんにやう 牛乳、豚肉、チーズ、ヨーグルト 脱脂粉乳	たまご 玉ねぎ、にんじん、グリーンピース にんにく、きゃべつ、もやし、ほうれん草 とうもろこし、いちご	714	21.0
					22.3	2.4
9 月	牛乳 鶏肉のから揚げ おひたし わかめスープ	こめ、むぎ 米、麦、ごま油、中ザラ、でん粉 春雨、砂糖、ごま	ぎやうにやう ふたにく、とりにく 牛乳、豚肉、鶏肉、わかめ	にんじん、ほししいたけ、たくあん、キムチ ねぎ、しょうが、トマト、ほうれん草、白菜	686	26.0
					25.0	2.6
10 火	牛乳 モロの味噌マヨネーズ焼き 五目きんぴら 磯辺あえ	こめ、むぎ 米、麦、サラダ油、マヨネーズ、こんにやく 砂糖	ぎやうにやう ふたにく、み、そ 牛乳、モロ、味噌、のり、さつま揚げ 豚肉	ほうれん草、パセリ、キャベツ、ごぼう にんじん、だいこん、もやし	626	17.4
					27.8	2.5
12 木	牛乳 ナポリタン ゆで野菜(手作りドレッシング) 豆乳プリンタルト	コッペパン、スパゲティ、砂糖 サラダ油	ぎやうにやう ふたにく、とりにく 牛乳、豚肉、チーズ、わかめ、豆乳	たまご 玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム ピーマン、トマト、とうもろこし、きゃべつ もやし	704	25.4
					22.9	2.4
13 金	牛乳 セルフピビンパ丼 春雨中華スープ	こめ、むぎ 米、麦、ごま油、砂糖、ごま、春雨	ぎやうにやう ふたにく、とりにく 牛乳、豚肉、鶏肉、たまご	にんにく、にんじん、ほうれん草、小松菜 大豆もやし、たけのこ、もやし	643	22.5
					26.0	2.1
16 月	牛乳 おでん からしあえ なっとう 納豆	こめ、むぎ 米、麦、サラダ油、こんにやく	ぎやうにやう ふたにく、あ 牛乳、さつま揚げ、ちくわ、ウィンナー 納豆	だいこん 大根、にんじん、もやし、白菜 こまつな 小松菜	608	19.0
					23.7	2.6
17 火	牛乳 メンチカツ ソース ボイル野菜 チンゲン菜と豆腐のかきたま汁	こめ、むぎ 米、麦、サラダ油、小麦粉、パン粉	ぎやうにやう ふたにく、とらふ、わかめ、たまご 牛乳、豚肉、豆腐、わかめ、卵	キャベツ、チンゲン菜、玉ねぎ 干しいたけ、にんじん、もやし	650	22.8
					20.8	2.0
18 水	牛乳 鯖の香辛焼き 里芋の中華煮 ごま酢和え はちみつレモンゼリー	こめ、むぎ、さとう 米、麦、砂糖、こんにやく サラダ油、ごま油、はちみつ	ぎやうにやう ふたにく 牛乳、さば、豚肉	にんにく、にんじん、しょうが、ほうれん草 きゃべつ、レモン	640	18.4
					26.7	2.1
19 木	牛乳 野菜みそラーメン 春巻き ナムル	こめ、こ 米粉パン、サラダ油、中華麺、ごま油 春巻きの皮	ぎやうにやう ふたにく、み、そ 牛乳、豚肉、味噌	もやし、にんじん、キャベツ、干しいたけ とうもろこし、ねぎ、ほうれん草	687	27.1
					27.4	3.4
20 金	牛乳 セルフ豚丼 五目厚焼卵 おひたし	こめ、むぎ、しらたき 米、麦、白滝、サラダ油 さとう 砂糖	ぎやうにやう ふたにく、たまご 牛乳、豚肉、卵	にんじん、グリーンピース、ほうれん草 ねぎ、玉ねぎ、もやし、白菜	627	18.6
					25.4	1.9
★宮っ子ランチ(にら)★ 24 火	牛乳 揚げ魚と野菜の和風あえ 味噌汁 ふりかけ	こめ、むぎ 米、麦、でん粉、サラダ油 さとう 砂糖、じゃがいも	ぎやうにやう ふたにく 牛乳、たら、かつお節、味噌	にんにく、玉ねぎ、しいたけ、かんぴょう ピーマン、にんじん、にら	661	18.3
					22.2	2.3
25 水	牛乳 生揚げと豚肉の豆板醤炒め 白菜のスープ 韓国のり	こめ、むぎ 米、麦、でん粉、サラダ油、砂糖 ごま油、はるさめ	ぎやうにやう ふたにく、なま、あ 牛乳、豚肉、生揚げ、のり	しょうが、ねぎ、にんにく、にんじん 干しいたけ、白菜、もやし、たけのこ 小松菜、ブロッコリー	603	20.1
					24.1	1.7
★セレクトメニュー★ 26 木	牛乳 揚げパン (ココア・きな粉)	コッペパン、サラダ油、ココア、砂糖 グラニュー糖、じゃがいも	ぎやうにやう ふたにく、こ 牛乳、ウインナー、きな粉、わかめ	きゃべつ、玉ねぎ、にんじん、もやし パセリ	ココア 675	27.7
					21.5	2.6
27 金	牛乳 ハヤシライス ゆで野菜(手作りフレンチドレッシング) リンゴゼリー	こめ、むぎ 米、麦、サラダ油、バター、小麦粉 ごま油	ぎやうにやう ふたにく、だっしふんにやう 牛乳、豚肉、脱脂粉乳	たまご 玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム トマト、ほうれん草、きゃべつ、とうもろこし もやし、りんご	680	20.7
					21.1	2.2

※都合により献立が変更になる場合があります。



色がついている野菜は宇都宮市産です。
中央小は地産地消を推進してまいります。



平均値

ココア きなこ	655	21.6
	24.5	2.3
	656	21.7
	24.5	2.3

正しいマナーで楽しく食べよう！

- ・背筋を伸ばして座ります。
- ・声の大きさに気をつけます。
- ・楽しい話題を選んでお話しします。

