

2月 給食こんだて表

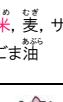


給食回数 18回 (米飯14回・県産小麦使用パン4回)

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	
			きのこの食べ物	赤の食べ物	緑の食べ物	エネルギー (kcal)		
			ねつちから 熱や力のもととなる	ちにく 血や肉、骨のもととなる	からだちうしょとの 体の調子を整える	たんぱく質 (g)		
★初午の日メニュー★	2月	なめし 菜飯	牛乳	とりにく 鶏肉の香味焼き おひたし しもつかれ	こめ 米, 麦	さわやか 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 きやべつ, にんじん, もやし,	617 19.7
								23.5 2.3
★部分メニュー★	3火	むぎい 麦入りご飯	牛乳	いわしのおかか煮 白菜ともやしの塩こんぶあえ みそ味噌けんちん汁 福豆	こめ 米, 麦, こんにゃく, 里芋, サラダ油 あぶら ごま油, 砂糖	牛乳, いわし, とうふ, 豆腐, みそ, かつお節 こんぶ, 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	4水	むぎい 麦入りご飯	牛乳	ササミチーズフライ もやしのソテー だいこん 大根入り野菜スープ	こめ 米, 麦, でん粉, サラダ油, ごま油, 小麦粉 こ パン粉	さわやか 牛乳, 鶏肉, チーズ	もやし, にら, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ だいこん, 大根, 大根の葉, セロリー	612 19.5
								23.0 1.5
5木	5木	コッペパン	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 あぶら サラダ油, 砂糖	さわやか 牛乳, 鶏肉, 脱脂粉乳	たま 玉ねぎ, にんじん, グリンピース, 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	6金	むぎい 麦入りご飯	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 米, 麦, サラダ油, ごま油, ごま油	さわやか 牛乳, 牛肉, チーズ, ヨーグルト だいこん 脱脂粉乳	たま 玉ねぎ, にんじん, グリンピース ににく, キヤベツ, 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	9月	キムタクご飯	牛乳	とりにく 鶏肉のから揚げ おひたし わかめスープ	こめ 米, 麦, ごま油, 中ザラ, でん粉 はるさめ 春雨, 砂糖, ごま	さわやか 牛乳, 牛肉, 豚肉, 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	10火	むぎい 麦入りご飯	牛乳	モロの味噌マヨネーズ焼き ごまきんぴら じかん 磯辺あえ	こめ 米, 麦, サラダ油, マヨネーズ, こんにゃく あぶら 砂糖	さわやか 牛乳, モロ, 味噌, のり, さつま揚げ じかん 豚肉	ほうれん草, バセリ, キヤベツ, ごぼう にんじん, だいこん, もやし	626 17.4
								27.8 2.5
12木	12木	ミルクパン	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 あぶら サラダ油	さわやか 牛乳, 牛肉, チーズ, わかめ, 豆乳 ビーマン, トマト, とうもろこし, キヤベツ もやし	たま 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム ビーマン, トマト, とうもろこし, キヤベツ もやし	704 25.4
								22.9 2.4
13金	13金	むぎい 麦入りご飯	牛乳	セルフピビンパ丼 春雨中華スープ	こめ 米, 麦, ごま油, 砂糖, ごま, 春雨	さわやか 牛乳, 豚肉, 鶏肉, たまご	ににく, にんじん, ほうれん草, 小松菜 だいこん 大豆もやし, たけのこ, もやし	643 22.5
								26.0 2.1
16月	16月	むぎい 麦入りご飯	牛乳	おでん からしあえ 納豆	こめ 米, 麦, サラダ油, こんにゃく	さわやか 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	17火	むぎい 麦入りご飯	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 米, 麦, サラダ油, 小麦粉, パン粉	さわやか 牛乳, 豚肉, 豆腐, わかめ, 卵	キヤベツ, チンゲン菜, 玉ねぎ 干ししいたけ, にんじん, もやし	650 22.8
								20.8 2.0
18水	18水	むぎい 麦入りご飯	牛乳	鰯の香辛焼き 里芋の中華煮 ごま酢和え はちみつレンゼリー	こめ 米, 麦, 砂糖, こんにゃく サラダ油, ごま油, はちみつ	さわやか 牛乳, さば, 豚肉	ににく, にんじん, しょうが, ほうれん草 きやべつ, レモン	640 18.4
								26.7 2.1
19木	19木	こめ 米粉パン	牛乳	野菜みそラーメン 春巻き ナムル	こめ 米, 麦, あぶら, ちゅうかめん 春巻きの皮	さわやか 牛乳, 豚肉, 味噌	もやし, にんじん, キヤベツ, 干ししいたけ とうもろこし, ネギ, ほうれん草	687 27.1
								27.4 3.4
20金	20金	むぎい 麦入りご飯	牛乳	セルフ豚丼 五目厚焼卵 おひたし	こめ 米, 麦, 白滝, サラダ油 あぶら 砂糖	さわやか 牛乳, 豚肉, 卵	にんじん, グリンピース, ほうれん草 ねぎ, 玉ねぎ, もやし, 白菜	627 18.6
								25.4 1.9
24火	24火	むぎい 麦入りご飯	牛乳	揚げ魚と野菜のわ風あえ 味噌汁 ふりかけ	こめ 米, 麦, でん粉, サラダ油 あぶら 砂糖, ジャガイモ	さわやか 牛乳, タラ, かつお節, 味噌	ににく, 玉ねぎ, しいたけ, かんびょう ピーマン, にんじん, にら	661 18.3
								22.2 2.3
25水	25水	むぎい 麦入りご飯	牛乳	生揚げと豚肉の和風醤油 白菜のスープ 韓国のり	こめ 米, 麦, でん粉, サラダ油, 砂糖 あぶら ごま油, はるさめ	さわやか 牛乳, 豚肉, 生揚げ, のり	しょうが, ネギ, ににく, にんじん 干ししいたけ, 白菜, もやし, たけのこ こまつな, 小松菜, プロッコリー	603 20.1
								24.1 1.7
26木	26木	★セレクトメニュー★ 揚げパン (ココア・きな粉)	牛乳	野菜とウインナーのスープ煮 ゆで野菜(イタリアンドレッシング)	コッペパン, サラダ油, ココア, 砂糖 あぶら グラニュー糖, ジャガイモ	さわやか 牛乳, ウィンナー, きな粉, わかめ パセリ	きやべつ, 玉ねぎ, にんじん, もやし パセリ	ココア 21.5 2.6
								684 28.0
27金	27金	むぎい 麦入りご飯	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 米, 麦, サラダ油, パター, 小麦粉 あぶら ごま油	さわやか 牛乳, 豚肉, 脱脂粉乳 トマト, ほうれん草, キヤベツ, とうもろこし もやし, リンゴ	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム トマト, ほうれん草, キヤベツ, とうもろこし もやし, リンゴ	ココア 22.1 2.6
								655 21.6
27金	27金						平均 きなこ 24.5 2.3	24.5 2.3
								656 21.7
27金	27金						きなこ 24.5 2.3	24.5 2.3

※都合により献立が変更になる場合があります。



いろ
やわら
うつみやし
さん
色がついている野菜は宇都宮市産です。
ちゅうおう おとう ちさん ちしょう すいしん
中央小は地産地消を推進してまいります。



○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。

