



2月 給食こんだて表

給食回数 19回(米飯14回・県産小麦使用パン4回・米粉パン1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	
			黄の食べ物	赤の食べ物	緑の食べ物	エネルギー (kcal)	脂質 (g)
			熱や力のもととなる	血や肉、骨のもととなる	体の調子を整える	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
1 木	コッペパン	牛乳 ブルベリージャム 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	牛乳, 豚肉, チーズ, わかめ, 豆乳	たまねぎ, 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	710	24.1
2 金	★部分メニュー★ 麦入りご飯	牛乳 いわしのおかか煮 白菜の塩こんぶあえ 味噌けんちん汁 福豆	こめ, 小麦, こんにゃく, 里芋, サラダ油 ごま油, 砂糖	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	636	18.0
5 月	麦入りご飯	牛乳 アジの南蛮漬け ごまあえ いら卵汁	こめ, 小麦, でん粉, サラダ油 砂糖, ごま	牛乳, あじ, かつお節, 卵	たまねぎ, にんじん, ほうれん草, キャベツ いら	660	21.2
6 火	★初午の日メニュー★ 赤飯	牛乳 鶏肉の香味焼き おひたし しもつかれ ごましお	こめ, もち米, ごま	牛乳, 鶏肉, ささげ, 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	652	20.4
7 水	はちみつぱん	牛乳 ハンバーグ ゆでやさい(手作りドレッシング) コーンクリームスープ	コッペパン, はちみつ, 砂糖, 薄力粉 マーガリン	牛乳, ハンバーグ, ベーコン 生クリーム	小松菜, きゃべつ, にんじん, 玉ねぎ とうもろこし, パセリ	771	26.2
8 木	★ときどきメニュー★ 麦入りご飯	牛乳 トマトハヤシライス ゆで野菜(手作りフレンチドレッシング) セビーゼリー	こめ, 小麦, サラダ油, バター, 小麦粉 砂糖	牛乳, 豚肉	たまねぎ, にんじん, しめじ, パセリ トマト, ほうれん草, きゃべつ, とうもろこし もやし	708	22.2
9 金	麦入りご飯	牛乳 セルフ豚丼 五目厚焼卵 おひたし	こめ, 小麦, しらたき, サラダ油, 砂糖	牛乳, 豚肉, 卵	にんじん, グリンピース ねぎ, 玉ねぎ, もやし, 白菜, ほうれん草	636	18.7
13 火	麦入りご飯	牛乳 鯖の香辛焼き 里芋の中華煮 ごま酢和え	こめ, 小麦, 砂糖, こんにゃく サラダ油, ごま油	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	640	18.4
14 水	麦入りご飯	牛乳 鶏肉のごま味噌焼き おひたし 切り干し大根の煮つけ	こめ, 小麦, 砂糖, ごま, サラダ油	牛乳, 鶏肉, 味噌, かつお節 さつま揚げ	小松菜, はくさい, もやし, にんじん 切り干しだいこん	660	21.2
15 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(和風ドレッシング)	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,	牛乳, ウインナー, わかめ, きな粉	きゃべつ, 玉ねぎ, にんじん, パセリ	ココア 657 25.9	21.5 2.4
16 金	麦入りご飯	牛乳 ポークカレー 県産いちごヨーグルト ゆで野菜(手作り中華ドレッシング)	こめ, 小麦, サラダ油, じゃがいも, ごま油	牛乳, 豚肉, 粉チーズ, ヨーグルト 脱脂粉乳	たまねぎ, にんじん, グリンピース にんにく, きゃべつ, もやし とうもろこし, いちご	710	20.6
19 月	★城東小おすすめ献立★ キムタクご飯	牛乳 厚焼き卵 さつま汁 はちみつレモンゼリー	こめ, 小麦, ごま油, 中ザラ, さといも こんにゃく, はちみつ, 砂糖	牛乳, 豚肉, 卵, 鶏肉, 豆腐 かつお節, 味噌	にんじん, ほししいたけ, たくあん, キムチ ねぎ, ごぼう, だいこん, レモン	710	16.5
20 火	麦入りご飯	牛乳 生揚げと豚肉の豆板醤炒め 白菜のスープ ふりかけ	こめ, 小麦, でん粉, サラダ油, 砂糖 ごま油, はるさめ	牛乳, 豚肉, 生揚げ, のり	しょうが, グリーンアスパラ, ねぎ にんにく, にんじん, こまつな, たけのこ しいたけ	620	20.1
21 水	米粉パン	牛乳 野菜みそラーメン 春巻き ナムル	こめ, 小麦, サラダ油, 中華麺, ごま油 春巻きの皮	牛乳, 豚肉, 味噌	もやし, にんじん, キャベツ, ほししいたけ とうもろこし, ねぎ, ほうれん草	687	27.1
22 木	麦入りご飯	牛乳 モロの味噌マヨネーズ焼き 五目きんぴら 磯辺和え	こめ, 小麦, サラダ油, マヨネーズ, こんにゃく 砂糖	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	640	17.0
26 月	麦入りご飯	牛乳 メンチカツ ソース ボイルキャベツ チンゲン菜と豆腐のかきたま汁	こめ, 小麦, サラダ油, 小麦粉, パン粉	牛乳, 豚肉, 豆腐, わかめ, 卵	キャベツ, チンゲン菜, 玉ねぎ ほししいたけ, にんじん	660	22.8
27 火	麦入りご飯	牛乳 セルフピザパ丼 中華スープ りんごゼリー	こめ, 小麦, ごま油, 砂糖, ごま, 春雨	牛乳, 豚肉, ベーコン	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, りんご	673	22.5
28 水	★中央小おすすめ献立★ わかめご飯	牛乳 鶏肉のから揚げ はるさめサラダ ワンタンスープ	こめ, 小麦, サラダ油, でん粉, 春雨 ごま油, ワンタン	牛乳, 鶏肉, 豚肉, わかめ	しょうが, にんじん, いら, キャベツ もやし, 小松菜, ねぎ	743	26.8
29 木	コッペパン	牛乳 いちごジャム マカロニのクリーム煮 キャベツのスープ みかん	コッペパン, マカロニ, 小麦粉, バター サラダ油, 砂糖	牛乳, 鶏肉, 脱脂粉乳, ベーコン	たまねぎ, にんじん, グリンピース, しめじ マッシュルーム, いちご	703	22.4

※都合により献立が変更になる場合があります。

中学年児童 (3, 4年生) 1人1回当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 14.4~21.7g ・塩分 2.0g

保護者の方々の負担を軽減するため、宇都宮市が実施する
 「令和5年度学校給食支援事業」を活用し、学校給食の栄養
 バランスや量の確保、地産地消の推進に取り組んでおりま
 す。



平均値	ココア	678	21.7
	きなこ	25.3	2.4
	きなこ	678	21.7
	きなこ	25.4	2.4

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!
- 器をもって食べます!
- 正しくおはしを持ちましょう!
- ぼっかり食ではなく三角食べをします!

