



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)
		熱 ^{ねつ} や力 ^{ちから} のもととなる	血 ^ち や肉 ^{にく} 、骨 ^{ほね} のもととなる	体 ^{からだ} の調 ^{ちようし} 子 ^と を整 ^{ととの} える	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
★部分メニュー★	いわしのおかか煮 白 ^{はく} 菜 ^{さい} ともやしの塩 ^{しほ} こんぶあえ 味噌 ^{みそ} けんちん汁 ^{じゆ} 福 ^{ふく} 豆 ^{とう}	こめ 米 ^{こめ} , 麦 ^{あわ} , こんにやく, 里 ^{さといも} 芋 ^{いも} , サラダ油 ^{あぶら} ごま油 ^{ごまあぶら} , 砂糖 ^{さとう}	ぎゅうにゅう 牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう} , いわし, とうふ, みそ, かつお節 ^{ふし} 昆 ^{こん} 布 ^ぷ , 大豆 ^{だいず}	だいこん 大 ^{だい} 根 ^{こん} , にんじん, ごぼう, ほうれん草 ^{そう} , 白 ^{はく} 菜 ^{さい} もやし	673	17.5
3 月	麦 ^{むぎ} 入 ^{いり} りご飯 ^{はん}	牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう}			29.2	2.3
4 火	麦 ^{むぎ} 入 ^{いり} りご飯 ^{はん}	牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう}			618	20.1
	生 ^{なま} 揚 ^{あげ} と豚 ^{ぶた} 肉 ^{にく} の豆 ^{とう} 板 ^{ばん} 醬 ^{じよう} 炒 ^{ちやう} め 白 ^{はく} 菜 ^{さい} のスー ^{すう} プ ふりかけ	こめ 米 ^{こめ} , 麦 ^{あわ} , でん粉 ^{ごんこな} , サラダ油 ^{あぶら} , 砂糖 ^{さとう} ごま油 ^{ごまあぶら} , はるさめ	ぎゅうにゅう 牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう} , 豚 ^{ぶた} 肉 ^{にく} , 生 ^{なま} 揚 ^{あげ} , のり	しょうが, ねぎ, にんにく, にんじん 干 ^ほ しいたけ, 白 ^{はく} 菜 ^{さい} , もやし	24.1	1.9
★初午の日メニュー★	鶏 ^{とり} 肉 ^{にく} の香 ^{かう} 味 ^み 焼 ^{やき} き おひたし しもつかれ ごましお	こめ 米 ^{こめ} , もち米 ^{もちこめ} , ごま	ぎゅうにゅう 牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう} , 鶏 ^{とり} 肉 ^{にく} , ささげ, 鮭 ^{さけ} , 大豆 ^{だいず} 油 ^{あぶら} 揚 ^{あげ}	しょうが, にんにく, ほうれん草 ^{そう} , 大 ^{だい} 根 ^{こん} きやべつ, にんじん, もやし	651	20.3
5 水	牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう}				25.1	2.0
6 木	コッペパン	牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう}			709	24.1
	ブルベリージャム ナポリタン ゆで野菜 ^{やさい} (手 ^て 作 ^{さく} りドレッシング) 豆 ^{とう} 乳 ^{にゅう} プリンタルト	コッペパン, スパゲティ, 砂糖 ^{さとう} サラダ油 ^{あぶら}	ぎゅうにゅう 牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう} , 豚 ^{ぶた} 肉 ^{にく} , チーズ, わかめ, 豆 ^{とう} 乳 ^{にゅう}	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, きやべつ もやし	22.0	2.3
7 金	麦 ^{むぎ} 入 ^{いり} りご飯 ^{はん}	牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう}			673	21.8
	セル ^{セル} フビ ^ふ ン ^ン パ ^パ 丼 ^{どん} 中 ^{ちゆう} 華 ^わ スー ^{すう} プ	こめ 米 ^{こめ} , 麦 ^{あわ} , ごま油 ^{ごまあぶら} , 砂糖 ^{さとう} , ごま, 春 ^{はる} 雨 ^{さめ}	ぎゅうにゅう 牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう} , 豚 ^{ぶた} 肉 ^{にく} , 鶏 ^{とり} 肉 ^{にく}	にんにく, にんじん, ほうれん草 ^{そう} 大 ^{だい} 豆 ^ず もやし, たけのこ, もやし	25.5	1.8
10 月	麦 ^{むぎ} 入 ^{いり} りご飯 ^{はん}	牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう}			648	18.5
	い ^い か ^か チ ^ち リ ^り ソ ^そ ース 華 ^か 風 ^{ふう} サ ^さ ラ ^ら ダ ^だ 大 ^{だい} 根 ^{こん} スー ^{すう} プ	こめ 米 ^{こめ} , 麦 ^{あわ} , でん粉 ^{ごんこな} , サラダ油 ^{あぶら} ごま油 ^{ごまあぶら} , 砂糖 ^{さとう} , 春 ^{はる} 雨 ^{さめ} , ごま	ぎゅうにゅう 牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう} , い ^い か, 鶏 ^{とり} 肉 ^{にく}	にんにく, しょうが, ねぎ, ほうれん草 ^{そう} もやし, にんじん, 大 ^{だい} 根 ^{こん} , 玉 ^{たま} ねぎ	24.6	2.1
12 水	麦 ^{むぎ} 入 ^{いり} りご飯 ^{はん}	牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう}			739	25.1
	チャー ^{ちやう} シャン ^{せん} 豆 ^{とう} 腐 ^ふ えび ^{えび} シュー ^{しゆう} マイ パン ^{ぱん} サ ^さ ンス ^す ウ	こめ 米 ^{こめ} , 麦 ^{あわ} , サラダ油 ^{あぶら} , でん粉 ^{ごんこな} ごま油 ^{ごまあぶら} , 砂糖 ^{さとう} , 春 ^{はる} 雨 ^{さめ}	牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう} , 豚 ^{ぶた} 肉 ^{にく} , 生 ^{なま} 揚 ^{あげ} , えび	たまねぎ, もやし, にんじん, チンゲン菜 ^{さい} 干 ^ほ しいたけ, しょうが, キャベツ	27.1	2.3
13 木	はちみつパン	牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう}			746	26.3
	ハン ^{はん} パ ^ぱ ー ^ー グ ゆ ^ゆ で ^で や ^や さい(手 ^て 作 ^{さく} りドレッシング) コー ^{こー} ン ^ん ク ^く リー ^{りー} ムスー ^{すう} プ	コッペパン, はちみつ, 砂糖 ^{さとう} , 薄 ^{はく} 力 ^{りき} 粉 ^{こな} マー ^{まー} ガ ^が リン, サラダ油 ^{あぶら}	ぎゅうにゅう 牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう} , 鶏 ^{とり} 肉 ^{にく} , 豚 ^{ぶた} 肉 ^{にく} , パー ^{ぱー} コン 生 ^{なま} ク ^く リー ^{りー} ム	ほうれん草 ^{そう} , きやべつ, 玉 ^{たま} ねぎ とうもろこし, パセリ, もやし	28.6	2.3
14 金	麦 ^{むぎ} 入 ^{いり} りご飯 ^{はん}	牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう}			701	20.0
	ボ ^ぼ ーク ^く カ ^か レー ゆ ^ゆ で ^で 野菜 ^{やさい} (手 ^て 作 ^{さく} り中 ^{ちゆう} 華 ^わ ドレッシング) 県 ^{けん} 産 ^{さん} いちご ^{いちご} ヨー ^{よう} グ ^ぐ ルト	こめ 米 ^{こめ} , 麦 ^{あわ} , サラダ油 ^{あぶら} , じゃがいも, ごま油 ^{ごまあぶら}	ぎゅうにゅう 牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう} , チーズ, ヨー ^{よう} グ ^ぐ ルト 脱 ^{だつ} 脂 ^し 粉 ^{こな} 乳 ^{にゅう}	たまねぎ, にんじん, グリンピース にんにく, きやべつ, もやし, ほうれん草 ^{そう} とうもろこし, いちご	21.9	2.3
17 月	麦 ^{むぎ} 入 ^{いり} りご飯 ^{はん}	牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう}			646	20.3
	ア ^{なん} ジ ^{じん} の南 ^{なん} 蛮 ^{ばん} 漬 ^{づけ} ご ^ご ま ^ま あ ^あ え に ^に ら ^ら 卵 ^{たまご} 汁 ^{じゆ}	こめ 米 ^{こめ} , 麦 ^{あわ} , でん粉 ^{ごんこな} , サラダ油 ^{あぶら} 砂糖 ^{さとう} , ごま	ぎゅうにゅう 牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう} , あ ^あ じ, かつお節 ^{ふし} , 卵 ^{たまご}	たまねぎ, にんじん, ほうれん草 ^{そう} , キャベツ に ^に ら, もやし	26.8	2.5
18 火	麦 ^{むぎ} 入 ^{いり} りご飯 ^{はん}	牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう}			636	18.6
	セル ^{セル} フ ^ふ 豚 ^{とん} 丼 ^{どん} 五 ^ご 目 ^{もく} 厚 ^{あつ} 焼 ^{やき} 卵 ^{たまご} おひたし	こめ 米 ^{こめ} , 麦 ^{あわ} , し ^し ら ^ら た ^た き, サラダ油 ^{あぶら} , 砂糖 ^{さとう}	ぎゅうにゅう 牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう} , 豚 ^{ぶた} 肉 ^{にく} , 卵 ^{たまご}	にんじん, グリンピース ねぎ, 玉 ^{たま} ねぎ, もやし, 白 ^{はく} 菜 ^{さい} , ほうれん草 ^{そう}	25.7	1.9
★旭中おすすめ献立★	鶏 ^{とり} 肉 ^{にく} のから揚 ^{あげ} キ ^き ム ^む タ ^た ク ^く ご ^ご 飯 ^{はん}	牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう}			785	28.6
19 水	キ ^き ム ^む タ ^た ク ^く ご ^ご 飯 ^{はん}	牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう}			29.4	2.0
	ト ^と マト ^{まと} 卵 ^{たまご} 中 ^{ちゆう} 華 ^わ スー ^{すう} プ は ^は ち ^ち み ^み つ ^つ レ ^れ モ ^も ンゼ ^ぜ リー	こめ 米 ^{こめ} , 麦 ^{あわ} , ごま油 ^{ごまあぶら} , 中 ^{ちゆう} ザ ^ざ ラ, でん粉 ^{ごんこな} は ^は ち ^ち み ^み つ, 砂糖 ^{さとう}	ぎゅうにゅう 牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう} , 豚 ^{ぶた} 肉 ^{にく} , 卵 ^{たまご} , 鶏 ^{とり} 肉 ^{にく}	にんじん, ほ ^ほ しい ^{しい} た ^た け, た ^た く ^く あ ^あ ん, キ ^き ム ^む チ ねぎ, しょうが, ト ^と マ ^ま ト, チンゲン菜 ^{さい} , レ ^れ モ ^も ン		
20 木	コッペパン	牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう}			673	22.0
	いち ^{いち} ご ^ご ミ ^み ッ ^っ ク ^く ス ^す ジ ^じ ャ ^や ム マ ^ま カ ^か ロ ^ろ ニ ^に のク ^く リー ^{りー} ム煮 ^に キャ ^{きゃ} ベ ^べ ツ ^つ のスー ^{すう} プ	コッペパン, マ ^ま カ ^か ロ ^ろ ニ ^に , 小 ^こ 麦 ^{むぎ} 粉 ^{こな} , パ ^ぱ ター サ ^さ ラ ^ら ダ ^だ 油 ^{あぶら} , 砂糖 ^{さとう}	ぎゅうにゅう 牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう} , 鶏 ^{とり} 肉 ^{にく} , 脱 ^{だつ} 脂 ^し 粉 ^{こな} 乳 ^{にゅう} , えび	たまねぎ, にんじん, グリンピース, キャベツ マ ^ま ッ ^っ シュ ^{しゅ} ル ^る ーム, もやし, ほうれん草 ^{そう} いち ^{いち} ご	27.9	2.6
21 金	麦 ^{むぎ} 入 ^{いり} りご飯 ^{はん}	牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう}			674	22.1
	鶏 ^{とり} 肉 ^{にく} の ^ご ま ^ま 味 ^み 噌 ^{そう} 焼 ^{やき} き お ^お ひ ^ひ た ^た し 切 ^き り干 ^{かん} し大 ^{だい} 根 ^{こん} の煮 ^に つけ	こめ 米 ^{こめ} , 麦 ^{あわ} , 砂糖 ^{さとう} , ごま, サラダ油 ^{あぶら}	ぎゅうにゅう 牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう} , 鶏 ^{とり} 肉 ^{にく} , 味 ^み 噌 ^{そう} , かつお節 ^{ふし} さ ^さ つま ^{つま} 揚 ^{あげ} , 油 ^{あぶら} 揚 ^{あげ}	こ ^こ まつ ^{まつ} な ^な は ^は く ^く さい 小 ^こ 松 ^{しょう} 菜 ^{さい} , 白 ^{はく} 菜 ^{さい} , もやし, にんじん 切 ^き り干 ^{かん} しだい ^{だい} こ ^こ ん	25.5	2.1
25 火	麦 ^{むぎ} 入 ^{いり} りご飯 ^{はん}	牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう}			658	22.7
	メン ^{めん} チ ^ち カ ^か ツ ソ ^そ ース ポ ^ぽ イル ^る や ^や さい チ ^{ちん} ゲ ^ん ン ^ん 菜 ^{さい} と豆 ^{とう} 腐 ^ふ のか ^か き ^き たま ^{たま} 汁 ^{じゆ}	こめ 米 ^{こめ} , 麦 ^{あわ} , サラダ油 ^{あぶら} , 小 ^こ 麦 ^{むぎ} 粉 ^{こな} , パ ^ぱ ン粉 ^{こな}	ぎゅうにゅう 牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう} , 豚 ^{ぶた} 肉 ^{にく} , 豆 ^{とう} 腐 ^ふ , わ ^わ か ^か め, 卵 ^{たまご}	キャ ^{きゃ} ベ ^べ ツ, チンゲン菜 ^{さい} , 玉 ^{たま} ねぎ 干 ^ほ しい ^{しい} た ^た け, に ^に ん ^ん じ ^じ ん, もやし	21.1	2.0
26 水	麦 ^{むぎ} 入 ^{いり} りご飯 ^{はん}	牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう}			625	16.8
	モ ^も ロ ^ろ の味 ^み 噌 ^{そう} マ ^ま ヨ ^よ ネ ^ね ズ ^ず 焼 ^{やき} き 五 ^ご 目 ^{もく} き ^き ん ^ん び ^び ら 磯 ^{いそ} 辺 ^へ あ ^あ え	こめ 米 ^{こめ} , 麦 ^{あわ} , サラダ油 ^{あぶら} , マ ^ま ヨ ^よ ネ ^ね ズ, こんにやく 砂糖 ^{さとう}	ぎゅうにゅう 牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう} , モ ^も ロ, 味 ^み 噌 ^{そう} , の ^の り, さ ^さ つま ^{つま} 揚 ^{あげ} 豚 ^{ぶた} 肉 ^{にく}	ほうれん草 ^{そう} , パ ^ぱ セ ^せ リ, キャ ^{きゃ} ベ ^べ ツ, ご ^ご ぼう に ^に ん ^ん じ ^じ ん, だい ^{だい} こ ^こ ん, もやし	26.8	2.6
★中央小おすすめ献立★	★セ ^せ レ ^れ ク ^く ト ^と メ ^め ニ ^に ュー★ 野 ^や 菜 ^{さい} スー ^{すう} プ	牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう}			コ ^こ 655	25.7
27 木	揚 ^{あげ} パン (コ ^こ ア ^あ ・き ^き な ^な 粉 ^{こな})	牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう}			コ ^こ 20.4	2.8
	こんにやくサ ^さ ラ ^ら ダ ^だ (手 ^て 作 ^{さく} りドレッシング) いち ^{いち} ごミ ^み ッ ^っ ク ^く プ ^ぷ リン	コッペパン, サ ^さ ラ ^ら ダ ^だ 油 ^{あぶら} , コ ^こ ア ^あ , 砂糖 ^{さとう} グラ ^{ぐら} ニ ^に ュー ^う 糖 ^{とう} , こんにやく	ぎゅうにゅう 牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう} , ウ ^う イ ^い ン ^ん ナ ^な ー, わ ^わ か ^か め, き ^き な ^な 粉 ^{こな}	き ^き や ^や べ ^べ つ, 玉 ^{たま} ねぎ, にんじん, もやし ほうれん草 ^{そう} , とうもろこし	685	27.5
28 金	麦 ^{むぎ} 入 ^{いり} りご飯 ^{はん}	牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう}			21.7	2.9
	ハ ^は ヤ ^や シ ^し ラ ^ら イ ^い ス ゆ ^ゆ で ^で 野菜 ^{やさい} (手 ^て 作 ^{さく} り中 ^{ちゆう} 華 ^わ ドレッシング)	こめ 米 ^{こめ} , 麦 ^{あわ} , サラダ油 ^{あぶら} , パ ^ぱ ター, 小 ^こ 麦 ^{むぎ} 粉 ^{こな} ごま油 ^{ごまあぶら}	ぎゅうにゅう 牛 ^{ぎゅう} 乳 ^{にゅう} , 豚 ^{ぶた} 肉 ^{にく} , 脱 ^{だつ} 脂 ^し 粉 ^{こな} 乳 ^{にゅう}	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム ト ^と マ ^ま ト, ほうれん草 ^{そう} , き ^き や ^や べ ^べ つ, とうもろこし もやし	647	19.9
					21.3	2.4

※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

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	675	21.7
コ	25.2	2.2
ア	677	21.8
キ	24.1	2.2

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。

