



きゅうしよく こんだて よてい ひょう

給食献立予定表




うつのみやしりつやなげしょうがっこう
宇都宮市立築瀬小学校

ひびけ 日付	こんだて 献立	おもなざいりょう						エネルギー kcal たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
		血や肉になる食品 (赤色の分類)		体の調子を整える食品 (緑色の分類)		熱や力になる食品 (黄色の分類)		
		(魚・肉・豆)	(牛乳・チーズ・ヨーグルト・海苔)	(緑黄色野菜)	(淡色野菜・きのこ・果物)	(ごはん・パン・めん・いも・さとう)	(油・種実)	
2 (月)	手づくり赤飯 筑球王国 建国記念日給食	ささげ				もち米 こめ	ごま塩	702 kcal
	牛乳		牛乳					26.8 g
	ミスダル(沖縄県郷土料理)	ぶた肉				三温糖	黒すりごま 黒練ごま	25.4 g
	にんじんしりしり	まぐろツナ 凍結卵		にんじん いら いんげん				2.2 g
	もずくスープ うるま市友好記念		もずく	にんじん	たけのこ 干しいたけ 長ねぎ みずな			
3 (火)	麦入りごはん 節分献立					こめ むぎ		657 kcal
	牛乳		牛乳					28.2 g
	いわしのおかか煮	いわしおかか煮						21.8 g
	白菜のゆず浅漬		塩こんぶ	にんじん	はくさい ゆず	さとう		2.2 g
	味噌けんちん汁 福豆	とうふ みそ かつお節		にんじん こまつな	だいこん ごぼう	こんにゃく さといも	サラダ油	
4 (水)	菜の花おこわ 立春献立	ベーコン かつお節		にんじん なの花	たまねぎ エリンギ とうもろこし	もち米 こめ		680 kcal
	牛乳		牛乳					25.6 g
	キャベツメンチ 立春	キャベツメンチ					ウスターソース	28.5 g
	ポイルキャベツ(ソース)			にんじん	キャベツ			2.2 g
	チンゲン菜と豆腐のかき玉スープ	とうふ 凍結卵	わかめ	チンゲン菜 にんじん	たまねぎ 干しいたけ		味噌汁	
5 (木)	ティラミストースト					食パン グラニュー糖 マーガリン ココア		693 kcal
	牛乳		牛乳					24.6 g
	ミートボールと野菜のカレー煮	とり肉 鶏肉団子		にんじん グリンピース	たまねぎ	小麦粉 じゃがいも さとう	カレー粉 サラダ油	23.1 g
	みかんゼリーポンチ				みかん		レゾルベリーの素 みかんゼリー	2.1 g
	6 (金)	どろどろけし 針供養献立	とうふ 油あげ		にんじん	ごぼう	こめ むぎ	ごま油
牛乳			牛乳				糸こんにゃく さとう	26.8 g
こんにゃくステーキ		ぶた肉 かつお節			しょうが	板こんにゃく さとう	宮のたれ	19.8 g
からし和え				ほうれん草 にんじん	もやし	はるさめ	粉からし	2.2 g
元気ヨーグルト		ヨーグルト						
9 (月)	ハヤシライス	ぶた肉	脱脂粉乳	にんじん トマトピューレ パセリ	たまねぎ マッシュルーム	こめ むぎ	サラダ油 バター	641 kcal
	牛乳		牛乳			小麦粉 ハヤシルウ		21.1 g
	ゆで野菜			ほうれん草	キャベツ もやし コーン		手作りドレ(フレンチ)	1.4 g
	ぼんかん				ぼんかん			
	10 (火)	中華麺					中華麺	
しょうゆラーメンのスープ		なると				醤油ラーメンスープ	味噌スープ グラスープ	26.0 g
牛乳			牛乳					29.6 g
春巻		春巻					サラダ油	2.6 g
野菜みそ炒め		ぶた肉 みそ		にんじん	コーン キャベツ 干しいたけ もやし 長ねぎ		ガラスープ ※味噌汁 ※味噌汁 ※味噌汁	
11 (水) 建国記念日								
12 (木)	米粉ココアパン					米粉ココアパン		799 kcal
	牛乳		牛乳					37.4 g
	シェパードパイ	とり肉 大豆ミート	牛乳 シェパードチーズ	ミックスグリーン トマトソース パセリ	たまねぎ	小麦粉 さとう マッシュポテト	サラダ油	30.4 g
	ゆで野菜			ブロッコリー	カリフラワー コーン		フルクトレックス バター	2.3 g
	手づくりチョコリアモード		牛乳 練乳		みかん バイン さくらんぼ	ココアパウダーの素 チョコ		
13 (金)	いなり用ごはん 二の午献立			いりご菜めし	たくあん	こめ むぎ		677 kcal
	いなり煮	いなり煮						27.8 g
	牛乳		牛乳					23.2 g
	照焼チキン	照焼チキン						2.2 g
	おひたし	けずり節		ほうれん草	はくさい もやし			
しもつかれ(栃木県郷土料理)	カブク 大豆 油あげ かつお節		にんじん	だいこん		酒かす 三温糖		

ひづけ 日付	こんだて 献立	おもなざいりょう						エネルギー kcal たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)		
		血や肉になる食品 (赤色の分類)		体の調子を整える食品 (緑色の分類)		熱や力になる食品 (黄色の分類)				
		(魚・肉・豆)	(牛乳・チーズ・海産)	(緑黄色野菜)	(淡色野菜・きのこ・果物)	(ごはん・パン・めん いも・さとう)	(油・種実)			
16 (月)	麦入りごはん					こめ むぎ	655 kcal			
	牛乳		牛乳				24.5 g			
	生揚げと鶏肉の豆板醤炒め	とり肉 生揚げ		にんじん	アスパカス	しょうが にんにく たまねぎ 長ねぎ	さとう でん粉 豆板醤ごま油 ラー油	24.8 g		
	はくさいスープ	かまぼこ		にんじん	ごまつな	はくさい 干しいたけ たけのこ	はるさめ 鶏がらスープの素 ごま油	1.8 g		
17 (火)	バターロール					バターロール	738 kcal			
	牛乳		牛乳				23.4 g			
	ナポリタン	ウインナー ぶた肉	粉チーズ	にんじん ピーマン トマトソース	たまねぎ マッシュルーム	スバゲティー さとう サラダ油	30.5 g			
	ゆで野菜		わかめ	にんじん			イ列アドレッシング	2.0 g		
	豆乳プリンタルト					豆乳プリンタルト				
18 (水)	五穀ごはん					こめ 五穀米	617 kcal			
	牛乳		牛乳				29.1 g			
	モロのみそマヨネーズ焼	モロ みそ		パセリ		レモン汁	マヨドレ	15.3 g		
	磯辺あえ		もみのり	ほうれん草		キャベツ もやし		2.6 g		
	五目きんぴら	ちくわ さつま揚げ		にんじん		ごぼう だいこん	こんにゃく さとう ごま油			
19 (木)	たけのこごはん	油あげ とり肉 梅かまぼこ		にんじん	えだまめ	たけのこ	こめ むぎ 三温糖	620 kcal		
	牛乳		牛乳				26.3 g			
	紅白すまし汁 (姫鯛入)	とうふ 姫タイ 紅白はんぺん かつお節		にんじん	ほうれん草	たまねぎ		18.0 g		
	桜餅						桜もち	1.7 g		
20 (金)	枝豆じゃこごはん	ちりめんじゃこ		えだまめ		こめ むぎ	ごま油	724 kcal		
	牛乳		牛乳				30.8 g			
	おでん	ちくわ さつま揚げ はんぺん	こんぶ			だいこん	こんにゃく おでんの素	26.5 g		
	手づくり抹茶プリン	うずら卵 干瓢 牛乳	ウインナー かつお節				抹茶プリン	3.1 g		
	23 (月)	天 皇 誕 生 日								
24 (火)	赤富士カレーライス	ぶた肉	粉チーズ	にんじん ダイストマト	にんにく たまねぎ	こめ むぎ	サラダ油	691 kcal		
	牛乳		牛乳			じゃがいも	カレー粉	21.0 g		
	ゆで野菜			ほうれん草		キャベツ もやし	コーン	2.0 g		
	富士山ゼリー					富士山ゼリー				
	25 (水)	麦入りごはん					こめ むぎ	640 kcal		
牛乳		牛乳					33.1 g			
手づくりチキンカツ	とり肉 凍結卵	粉チーズ				小麦粉 パン粉	サラダ油	16.7 g		
ポイルキャベツ			にんじん		キャベツ		とんかつソース	1.6 g		
大根入り野菜スープ			にんじん セロリー ほうれん草		たまねぎ キャベツ もやし だいこん					
カレーパリッシュ	カレーパリッシュ									
26 (木)	タコライス風	ぶた肉		トマト いら	にんにく しょうが	キャベツ	こめ むぎ	サラダ油	614 kcal	
	つまないトマト餃子丼					しいたけ	中華スープの素	オイスターソース	24.1 g	
	牛乳		牛乳						19.0 g	
	坦々春雨スープ	とり肉 水ぎょうざ みそ		にんじん	長ねぎ	えのき しめじ たもぎ茸 はくさば	はるさめ 中華スープの素	豆板醤	2.2 g	
27 (金)	コッパン						コッパン	りんごジャム	610 kcal	
	りんごジャム								29.6 g	
	牛乳		牛乳						20.1 g	
	シラのホイイル焼	シラ		にんじん		たまねぎ マッシュルーム		マーガリン	2.1 g	
	ゆで野菜			ブロッコリー	にんじん	ごぼう	コーン		和風ゆずドレッシング	
	カレースープ	とり肉		にんじん	パセリ	たまねぎ	マカロニ	じゃがいも	カレー粉	サラダ油

★都合により、給食内容が変更されることがあります。牛乳は毎日です。 ※給食回数 18回 (米飯13回 県産小麦パン3回 米粉パン1回 麺1回)

「給食目標」
和やかな雰囲気でお食べよう



「給食食材の放射性物質検査結果」
築瀬小で1月22日に給食用食材である「下岡本町産長ねぎ」の放射性物質検査を行ったところ、放射性セシウム、放射性ヨウ素とも不検出でしたのでお知らせいたします。

中学校一年一回あたりの学校給食食事摂取基準		今月の平均
エネルギー	650kcal	675 kcal
たんぱく質	21.1g~32.5g	27.0 g
脂質	14.4g~21.6g	22.9 g
塩分相当	2.0g	2.1 g