

2月 こんだてよいひょう



令和7年度

宇都宮市立陽東小学校

★印：地域学校圏統一献立

ひつけ	こ ん だ て め い	エネルギー (たんぱく質) 100gあたり	お も な ぎ い り ょ う				ちようみりよう	
			あかのしよくひん ちやにくになる	みどりのしよくひん からだのちようしきをとのえる	きいろのしよくひん ちからやねつのもとになる			
2 (月)	☆せきはん ギゅうにゅう とりにくのごうみやき ごまあえ しもつかれ いよかんゼリー	626 29.5 20.6 1.6	ぎゅうにゅう ます あぶらあげ	とりにく だいず だいこん	ほうれんそう キャベツ だいこん	もちごめ ささげ さとう いよかんゼリー	しお しょうゆ す みりん さけかし しちみつうがらし	
3 (火)	☆むぎいりごはん ギゅうにゅう いわしのおかかに はくさいのしおこんぶあえ みそけんちんじる ふくめ	655 28.4 20.8 2.1	ぎゅうにゅう とうふ こんぶ	いわし みそ ふくめ	だいこん ごまつな はくさい	ごめ こんにゃく サラダあぶら ごまあぶら	しょうゆ みりん しお かつおだし	
4 (水)	ごめこパン ギゅうにゅう チキンピーンズ イタリアンサラダ ミルクプリン	619 28.8 24.3 2.1	ぎゅうにゅう だいず ミルクプリン	とりにく わかめ	たまねぎ トマト にんじん	グリーンピース キャベツ とうもろこし	ごめこパン じゃがいも サラダあぶら	ウスターソース こしょう しお あかワイン コンソメ ケチャップ す
5 (木)	むぎいりごはん ギゅうにゅう ポークしゅうまい パンサンスウ マーボーどうふ	682 29.2 19.5 1.8	ぎゅうにゅう とうふ みそ	ぶたにく とりにく	ほうれんそう にんにく たまねぎ しいたけ	ごめ はるさめ ごま ざらめ でんぶん	しお しょうゆ す トウバンジャン さけ オイスターソース	
6 (金)	☆むぎいりごはん ギゅうにゅう メンチカツ ポイルキャベツ わかめスープ	676 26.3 22.1 1.8	ぎゅうにゅう たまご わかめ	とりにく わかめ	キャベツ たまねぎ しいたけ	ごめ サラダあぶら パンこ	ウスターソース こしょう ちゅうのうソース しお コンソメ しょうゆ とりガラスープのもと	
9 (月)	☆むぎいりごはん ギゅうにゅう セルフぶたどん あつやきたまご ごまずあえ	676 27.5 20.8 2	ぎゅうにゅう たまご わかめ	ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ	ごめ しらたき さとう すりごま	しょうゆ さけ す かつおだし しお	
10 (火)	むぎいりごはん ギゅうにゅう やきとりふうあえもの いそべあえ だいこんのにも	653 28.2 16.9 2.1	ぎゅうにゅう ミートボール さつまあげ	とりにく きざみのり あぶらあげ	しょうが にんじん キャベツ	ごめ サラダあぶら さとう	さけ しょうゆ みりん	
11 (水)	けんこくきねんのひ							
12 (木)	むぎいりごはん ギゅうにゅう あじのねぎみそやき さっぱりあえ ひじきとだいずのいりに	662 28.4 20.4 2.2	ぎゅうにゅう みそ さつまあげ あぶらあげ	あじ ひじき だいず	しょうが ほうれんそう にんじん	ごめ さとう ざらめ こんにゃく サラダあぶら	みそ しょうゆ みりん す レモンじる	
13 (金)	☆ハヤシライス ギゅうにゅう ゆでやさい チョコプリン	723 23.9 25.6 2.2	ぎゅうにゅう わかめ	ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ キャベツ	ごめ サラダあぶら チョコプリン	ハヤシルー コンソメ ケチャップ す しお ウスターソース こしょう	
16 (月)	☆むぎいりごはん ギゅうにゅう なまあげのピリからいため はくさいスープ のりふりかけ	648 25.3 22.8 2	ぎゅうにゅう なまあげ のりふりかけ	ぶたにく とうふ	たまねぎ にんにく ごまつな しいたけ	ごめ でんぶん ごまあぶら はるさめ	しお こしょう さけ トウバンジャン しょうゆ コンソメ	
17 (火)	タコライス ギゅうにゅう もずくスープ シークワーサーゼリー	602 28 14.7 2.1	ぎゅうにゅう だいず もずく	とりにく チーズ	にんにく しいたけ ピーマン トマト たまねぎ	ごめ サラダあぶら シークワーサーゼリー	しお ケチャップ カンシャオシャーレンソース ウスターソース しょうゆ とりガラスープのもと	
18 (水)	☆きなこあげパン ギゅうにゅう やさいとウィンナーのスープに だいこんのペペロンチーノふうサラダ アセロラゼリー	674 24.7 25.6 2.4	ぎゅうにゅう ウィンナー ぶたにく	きなこ ぶたにく	キャベツ にんじん だいこん もやし にんにく	たまねぎ パセリ もやし	コッペパン サラダあぶら アセロラゼリー	しお コンソメ しょうゆ こしょう す
19 (木)	むぎいりごはん ギゅうにゅう さわらのてりやき ゆでやさい みそしる	631 27.3 18.3 2	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ	さわら みそ	しょうが キャベツ にんにく	ごめ さとう ごまあぶら じゃがいも	しょうゆ みりん ゆずしょうゆドレッシング みそ かつおだし	
20 (金)	むぎいりごはん ギゅうにゅう とりにくとだいずのみそいため のっぺいじる かつおふりかけ	686 28.9 21.8 1.9	ぎゅうにゅう だいず とうふ	とりにく みそ かつおふりかけ	にんじん いんげん ごぼう ねぎ	ごめ でんぶん さとう こんにゃく	しお こしょう みそ しょうゆ さけ いちみつとうがらし かつおだし	
23 (月)	てんのうたんじょうび							
24 (火)	むぎいりごはん ギゅうにゅう ちくわのにしよくあげ だいこんおろし こうやどうふのにも	714 28.9 24.1 1.8	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり こうやどうふ	だいこん しいたけ ごぼう	にんじん いんげん	ごめ ごむぎこ さとう こんにゃく	カレーこ しお しょうゆ さけ みりん	
25 (水)	やさいみそラーメン ギゅうにゅう チョレギふうサラダ とちぎけんさんヨーグルト	607 30.1 18.7 2.7	ぎゅうにゅう ヨーグルト	とりにく	もやし ほうれんそう とうもろこし ねぎ	サラダあぶら ちゅうかめん	しお こしょう みそラーメンスープのもと とりガラスープのもと ナムルドレッシング	
26 (木)	☆むぎいりごはん ギゅうにゅう セルフピピンパどん くきわかめスープ	620 24.1 21.5 1.9	ぎゅうにゅう くきわかめ	ぶたにく とりにく	にんにく ほうれんそう キャベツ	ごめ ごまあぶら ごま	さけ しょうゆ こしょう からし とりガラスープのもと	
27 (金)	むぎいりごはん ギゅうにゅう モロのわふうマリネ やさいのにんにくしょうゆあえ なまあげのにつけ	652 28 18.8 1.7	ぎゅうにゅう こんぶ	モロ なまあげ	たまねぎ もやし しいたけ たまねぎ	ごめ でんぶん さとう	す しょうゆ サラダ油 いちみつとうがらし	

★献立内容は、都合により変更することがあります。★栄養量は、中学年の値です。★小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μmg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g	食物繊維 g
2月平均	655	27.5	20.9	358	103	3.3	3.1	276	0.61	0.56	31	2.0	4.9
基準値	650	26.0	18.1	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.0	4.5

「学校給食食材の放射性物質検査結果について」
キャベツ (栃木県宇都宮市)

放射性ヨウ素 定量下限値未満 (<20)
放射性セシウム 定量下限値未満 (<25)

地域農産物 平石農産物直売所のみなさまに、地域の農産物を納めてもらっています。
2月 きゅうり はくさい だいこん ねぎ ほうれんそう しゅんぎく

☆地域学校圏統一献立 2/2(月) 3(火) 6(金) 9(月) 13(金) 16(月) 18(水) 26(木)

