

2月 こんだてよていひょう



★印：地域学校園統一献立

ひづけ	こ ん だ て め い	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 μg 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	お も な さ い り よ う			ちょうみりょう	
			あかのしょひん ちやにくになる	みどりのしょひん からだのちょうしをととのえる	きいろのしょひん ちからやねつのもとになる		
2(月)	☆せきはん ぎゅうにゅう とりにくのこうみやき 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 とりにく ます だいす あぶらあげ	にんにく にんじん だいこん	ほうれんそう キヤベツ だいこん	もちごめ ささげ さとう いよかんゼリー	ごめ ごま すりごま いよかんゼリー	しお ショウガ みりん さけかす しちみとうがらし
3(火)	☆むぎいりごはん ぎゅうにゅう 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 ふくまめ	655 28.4 20.8 2.1 ぎゅうにゅう いわし とうふ こんぶ ふくまめ	だいこん ごぼう はくさい	にんじん こまつな きゅうり	ごめ こんにゃく サラダあぶら	むぎ さといも ごまあぶら	しょうゆ ミリん しお かつおだし
4(水)	こめこパン ぎゅうにゅう 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 とりにく だいす わかめ ミルクプリン	たまねぎ トマト にんじん	グリンピース キヤベツ 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 ぎゅうにゅう 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 ぶたにく とうふ みそ	ほうれんそう にんじん たけのこ しいたけ	もしやし にんにく たまねぎ にら	ごめ はるさめ ごま サラダあぶら ざらめ	むぎ ごま ごまあぶら でんぶん	しお ショウガ トウバンジャン さけ オイスターーソース
6(金)	☆むぎいりごはん ぎゅうにゅう メンチカツ ボイルキヤベツ わかめスープ	676 26.3 22.1 1.8 ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ	キヤベツ たまねぎ	にんじん さいたけ	ごめ サラダあぶら	むぎ パンこ	ウスターーソース こしょう ちゅうのラソース しお コンソメ しょうゆ とりガラスースのもと
9(月)	☆むぎいりごはん ぎゅうにゅう セルフぶたどん あつやきたまご ごまづあえ	676 27.5 20.8 2 ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ	たまねぎ にんじん キヤベツ	ねぎ グリンピース とうもろこし	ごめ しらたき さとう	むぎ サラダあぶら 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 ぎゅうにゅう やきとりふうあえもの いそべあえ だいこんのもの	653 28.2 16.9 2.1 ぎゅうにゅう とりにく ミートボール さつまあげ あぶらあげ	しょうが ねぎ ほうれんそう だいこん	ねぎ ほうれんそう だいこん	ごめ サラダあぶら	むぎ さとう	さけ しょうゆ ミリん
11(水)	けんこくきねんのひ						
12(木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう あじのねぎみそやき さっぱりあえ ひじきとだいすのいりに	662 28.4 20.4 2.2 ぎゅうにゅう あじ みそ さつまあげ あぶらあげ	しょうが ねぎ ほうれんそう だいす	ねぎ キヤベツ にんじん	ごめ さとう ざらめ	むぎ こんにゃく サラダあぶら	みそ しょうゆ ミリん す レモンじる
13(金)	☆ハヤシライス ぎゅうにゅう ゆでやさい チョコプリン	723 23.9 25.6 2.2 ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ キヤベツ	にんじん マッシュルーム トマト パセリ もやし	ごめ サラダあぶら マーガリン チョコプリン	むぎ マーガリン	ハヤシルウ コンソメ ケチャップ す しお ウスターーソース こしょう
16(月)	☆むぎいりごはん ぎゅうにゅう なまあげのピリからいため はくさいスープ のりぶりかけ	648 25.3 22.8 2 ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ のりぶりかけ	たまねぎ ねぎ にんじん こまつな たけのこ	いんげん にんにく こまつな たけのこ	ごめ でんぶん サラダあぶら さとう	むぎ サラダあぶら さとう	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 ぎゅうにゅう もぞくスープ シークワーサーゼリー こうりゅうこんだて	602 28 14.7 2.1 ぎゅうにゅう とりにく だいす もぞく	にんにく チーズ トマト たけのこ	にんじん ビーマン キヤベツ たまねぎ	ごめ サラダあぶら シークワーサーゼリー	むぎ	しお ケチャップ カンシャオシャーレンソース ウスターーソース しょうゆ とりガラスースのもと
18(水)	☆きなこあげパン ぎゅうにゅう やさいとワインナーのスープに 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 きなこ ワインナー	キヤベツ にんじん だいこん にんにく	たまねぎ バセリ もやし	コッペパン サラダあぶら じゃがいも アセロラゼリー	さとう じゃがいも	しお コンソメ しょうゆ こしょう す
19(木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう 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 さわら あぶらあげ みそ	しょうが キヤベツ にんにく	きゅうり にんじん こまつな	ごめ さとう ごまあぶら	むぎ ごま じゃがいも	しょうゆ ミリん 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 ぎゅうにゅう とりにくとだいすのみそいため のっついじる かつおぶりかけ	686 28.9 21.8 1.9 ぎゅうにゅう とりにく だいす とうふ	にんじん いんげん こぼう	たけのこ だいこん ねぎ	ごめ でんぶん サラダあぶら さとう こんにゃく	むぎ サラダあぶら さとう さといも	しお こしょう みそ しょうゆ さけ いちみとうがらし 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 ぎゅうにゅう ちくわのにょくあげ だいこんおろし こうやどうふのもの	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 にんじん こまつな ごぼう	にんじん こまつな いんげん ごぼう	ごめ こむぎこ さとう	むぎ サラダあぶら こんにゃく	カレーご しお しょうゆ さけ みりん
25(水)	やさいみそラーメン ぎゅうにゅう 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 とりにく ヨーグルト	もやし にんじん ほうれんそう キヤベツ ねぎ	にんじん キヤベツ にんじん こまつな たけのこ	サラダあぶら ちゅうかめん	むぎ 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 とりガラスースのもと ナムルドレッシング
26(木)	☆むぎいりごはん ぎゅうにゅう セルフビビンバどん くきわかめのスープ	620 24.1 21.5 1.9 ぎゅうにゅう くきわかめ	にんにく ほうれんそう キヤベツ	にんじん もやし たけのこ	ごめ ごまあぶら ごま	むぎ さとう	さけ しょうゆ こしょう からし とりガラスースのもと
27(金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう モロのわふうマリネ やさいのにんにくしようゆあえ なまあげのつけ	652 28 18.8 1.7 ぎゅうにゅう モロ こんぶ なまあげ	たまねぎ もやし しみたけ たけのこ	キヤベツ にんじん えだまめ にんにく	ごめ でんぶん サラダ油 さとう	むぎ サラダ油	す しょうゆ いちみとうがらし

★献立内容は、都合により変更することがあります。★栄養素量は、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 g	たんぱく質 %	脂質 mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	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」
キヤベツ（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

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

