

令和4年度

2月給食献立予定表

宇都宮市立旭中学校 回数19回



		主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
日付	献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
1 (水)	わかめごはん 牛乳 おでん からしあえ レモンゼリー  主食(ごはん)部門 リクエスト1位	ちくわ さつま揚げ うずら卵 いか がんもどき	わかめ 牛乳 こんぶ	にんじん 小松菜	大根 もやし 白菜 レモン果汁	精白米 白麦米 里いも こんにゃく 砂糖		791 29.5 16.2 2.9
2 (木)	赤飯 ごま塩 牛乳 照り焼きチキン おひたし のっぺい汁 お祝いゼリー  立志式 お祝い献立	ささげ 鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 生クリーム	ほうれん草 にんじん にんじん	キャベツ 大根 ごぼう ねぎ いちご	精白米 もち米 砂糖 でん粉 里芋 こんにゃく でん粉 砂糖	ごま	796 31.5 22.2 2.6
3 (金)	麦入りごはん 牛乳 いわしの梅煮 塩こんぶあえ 味噌けんちん汁 スイートポテト&フィッシュ福豆  節分献立	豆腐 大豆	牛乳 いわし こんぶ	にんじん にんじん 小松菜	梅 きゅうり キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	精白米 白麦米 砂糖 でん粉 さといも こんにゃく さつまいも 砂糖	ごま油 油 油 ごま	756 31.3 17.4 2.1
6 (月)	ココア揚げパン 牛乳 野菜とウィンナーのスープ煮 わかめ入りゆで野菜サラダ ヨーグルト  主食(パン)部門 リクエスト1位	ウィンナー	脱脂粉乳 牛乳	にんじん にんじん	玉ねぎ キャベツ キャベツ とうもろこし	小麦粉 砂糖 パン 砂糖 じゃがいも 油 砂糖	油 ココア	849 29.6 31.6 3.3
7 (火)	麦入りごはん 牛乳 セルフ牛丼 五目厚焼卵 野菜の即席漬け	牛肉 枝豆 卵 鶏肉	牛乳 もずく	にんじん にんじん かぶの葉 にんじん	玉ねぎ ねぎ たけのこ 椎茸 キャベツ かぶ	精白米 白麦 砂糖 しらたき 砂糖 でん粉	油 油	806 31.1 21.6 2.3
8 (水)	麦入りごはん 牛乳 真鯛の塩焼き 野菜のおかかあえ 豚肉と切干大根の炒め物	真鯛 かつお節 豚肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 にんじん さやいんげん	キャベツ もやし 切干大根 にんにく	精白米 白麦 砂糖 砂糖	油 ごま	752 33.1 17.0 1.5
9 (木)	バエリア風ごはん 牛乳 スパニッシュオムレツ 野菜スープ あまなつゼリー	いか 鶏肉 卵 鶏肉 ベーコン	牛乳 牛乳	トマト ピーマン さやいんげん ほうれん草 にんじん 小松菜	玉ねぎ セロリ にんにく キャベツ 玉ねぎ もやし あまなつ	精白米 白麦米 じゃがいも 砂糖 砂糖	オリーブオイル 油	813 35.0 24.9 3.5
10 (金)	麦入りごはん 牛乳 油淋鶏(ユーリンチー) 大豆もやしのキムチ和え 中華風スープ	鶏肉 卵 ハム	牛乳	にんにく ねぎ しょうが 大豆もやし もやし チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	精白米 白麦米 でん粉 砂糖 砂糖	油 ごま油 ごま油	813 36.0 22.7 2.9
13 (月)	ガーリックトースト 牛乳 マカロニのクリーム煮 海草サラダ チョコクレープ 	鶏肉 枝豆 わかめ くらわがめ こんぶ とさかひのり 豆乳	牛乳 脱脂粉乳 牛乳 脱脂粉乳	にんじん にんじん	にんにく マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	小麦粉 砂糖 マカロニ 砂糖 米粉	マーガリン バター 油 ココアパウダー	887 32.0 38.2 3.2
14 (火)	麦入りごはん 牛乳 モロの味噌マヨネーズ焼き 磯辺和え 五目きんぴら	モロ みそ のり 豚肉 さつまあげ	牛乳	パセリ 小松菜 にんじん	レモン キャベツ ごぼう 大根	精白米 白麦米 マヨネーズ(ノリガク) こんにゃく 砂糖	油	776 35.0 18.0 2.4
15 (水)	麦入りごはん 牛乳 メンチカツ 小袋ソース 青菜とじゃこの炒め物 いものこ汁	鶏肉 豚肉 卵 豆腐 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	小松菜 にんじん	玉ねぎ ねぎ	精白米 白麦米 パン粉 でん粉 砂糖 さといも こんにゃく	油 ごま油	794 33.9 18.5 3.8

16 (木)	野菜みそラーメン 牛乳	豚肉 卵	牛乳	にんじん	もやし キャベツ とうもろこし ねぎ	中華麺	油 ごま	799 29.2 27.4 3.8
	揚げぎょうざ(2個)	鶏肉 豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ 生姜	小麦粉 砂糖	油	
	ナムル			ほうれん草 にんじん	キャベツ		ごま油	
	豆乳ドーナツ	豆乳 卵				小麦粉 砂糖	マーガリン	
17 (金)	麦入りごはん 牛乳		牛乳			精白米 白麦米		765 31.9 19.3 2.6
	トロカレイの竜田揚げ	カレイ			しょうが	でん粉	油	
	野菜のゆかりあえ			にんじん しそ	キャベツ			
	にらたま汁	卵 豆腐		にら	玉ねぎ			
20 (月)	オレンジ				オレンジ			946 34.0 38.7 3.8
	ミルクコッペパン 牛乳		牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	
	セルフホットドック	ウインナー			レタス			
	コーンチャウダー	ベーコン	脱脂粉乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも 小麦粉	バター	
21 (火)	セノビーゼリー		寒天 乳		レモン果汁	砂糖		893 27.8 23.4 2.6
	麦入りごはん 牛乳		牛乳			精白米 白麦米		
	ビーフカレー	牛肉	チーズ	にんじん	玉ねぎ にんにく	じゃがいも	油	
	ブロッコリーとキャベツのサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし		油	
22 (水)	とちおとめヨーグルト		ヨーグルト		いちご	砂糖		885 30.3 31.8 2.8
	麦入りごはん 牛乳		牛乳			精白米 白麦米		
	ヤンニョムチキン	鶏肉			にんにく 生姜	砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	
	チョレギ風サラダ		のり	ほうれん草 にんじん	キャベツ		油 ごま	
24 (金)	卵とわかめのスープ	卵	わかめ		玉ねぎ しょうが	でん粉		829 33.7 22.3 2.4
	麦入りごはん 牛乳		牛乳			精白米 白麦米		
	さばの香辛焼き	さば			にんにく	砂糖	ごま油	
	里芋の中華煮	豚肉		にんじん	にんにく 生姜	里芋 こんにゃく	油 ごま油	
27 (月)	ほうれん草とキャベツのごまあえ			ほうれん草 にんじん		砂糖	ごま	857 31.3 32.9 2.8
	ビスキュイパン 牛乳	卵	牛乳 脱脂粉乳			米粉 ジャム 小麦粉 砂糖	バター マーガリン アーモンド	
	アンサンブルエッグ	卵 ベーコン	チーズ		玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	油	
	かぶ入り野菜スープ	ハム		かぶの葉 にんじん	キャベツ もやし 玉ねぎ セロリ	糖		
28 (火)	りんごゼリー				りんご	砂糖		760 30.5 18.8 3.4
	キムタクごはん 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん	白菜 大根	精白米 白麦米 砂糖	ごま油	
	焼きにらまんじゅう(2個)	豚肉		にら	キャベツ ねぎ 生姜 にんにく	小麦粉	油 ごま	
	小松菜の煮びたし	油揚げ		小松菜				
	なめこ汁	豆腐 みそ			なめこ ねぎ			822 31.5 25.0 2.8
	※ 物資の都合で献立が変更になる場合があります。					基準エネルギー 830	平均 (kcal)	
	※ 献立名を横に見ていくと料理の中身がわかります。					基準たんぱく質 27.0~41.5	平均 (g)	
						基準脂質 22.8~27.3	平均 (g)	
						基準塩分量 2.5未満	平均 (g)	



◆ 学校給食の食材（産地表示）・放射性物質検査結果について ◆

宇都宮市教育委員会の指導に従い、献立表の裏面に産地情報一覧を掲載しております。今月の食材については産地の確定が使用日直前になるため、事前のお知らせが難しいところです。学校にお問い合わせいただければその時点での情報をお知らせいたしますので、ご協力をお願いします。

1月10日(火)に1月11日(水)使用の にんじん(千葉県産)の放射性物質検査がありました。放射性ヨウ素、放射性セシウムともに基準値以下でした。ご報告させていただきます。

1月分学校給食食材 産地報告

材 料	産 地	材 料	産 地	材 料	産 地	材 料	産 地
米	栃木県宇都宮市	里芋	栃木県	にんにく	青森県	牛肉	千葉・茨城・北海道
牛乳	栃木県	きゅうり	栃木県	パセリ	静岡県	さば	北海道・九州
豚肉	栃木県	キャベツ	愛知県	切干大根	宮城県	トマト(缶)	イタリア
卵	栃木県	じゃがいも	北海道	むぎ枝豆	北海道	赤魚	アメリカ
みそ(大豆)	栃木県	玉ねぎ	北海道	昆布	北海道	さわか	東シナ海
もやし	栃木県	にんじん	千葉県	冷凍さといも	九州	冷凍ブロッコリー	エクアドル
ほうれん草	栃木県	ブロッコリー	愛知県	冷凍ほうれん草	宮城県	いか	南太平洋
にら	栃木県	白菜	茨城県	だけのこ水煮	日本	ホールコーン	タイ
ねぎ	栃木県・埼玉県	大根	千葉県・神奈川県	わかめ	岩手県・宮城県	ごま	日本・タイ・カンボジア
しいたけ	栃木県	ほんかん	愛媛県	ごま	日本	黄桃	中国
かんぴょう	栃木県	小松菜	茨城県	みかん(缶)	日本	バインアップル	タイ
ごぼう	栃木県	大豆もやし	新潟県	鶏肉	日本	豆腐・油揚げ(大豆)	アメリカ・カナダ

お問い合わせは学校、または
栄養教諭 鈴木までご連絡ください。
(旭中 634-9177)

