

令和3年度

2月給食献立予定表

宇都宮市立旭中学校 回数18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)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)
日付	献立名	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	脂質 (g)
1 (火)	麦入りごはん 牛乳 和風おろしハンバーグ 小松菜とキャベツのソテー ひじきと卵のスープ	豚肉 鶏肉 牛肉 卵	牛乳		大根 玉ねぎ にんにく キャベツ とうもろこし	精白米 白麦米 パン粉	マーガリン	799 29.1 23.4 2.4
2 (水)	麦入りごはん 牛乳 セルフピビンパ丼 坦々春雨スープ はちみつレモンゼリー	牛肉 鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん	もやし にんにく えのき しめじ ねぎ もやし レモン	精白米 白麦米 砂糖	ごま ごま油 ごま	899 36.1 22.2 3.2
3 (木)	麦入りごはん 牛乳 いわしの生姜煮 もやしとにらのおひたし けんちん汁 スイートポテト&フィッシュ福豆	 豆腐 大豆	牛乳 いわし	にら にんじん	しょうが もやし ごぼう 大根 ねぎ	精白米 白麦米 砂糖 さといも こんにゃく さつまいも 砂糖	油 油 ごま	763 31.1 17.3 2.2
4 (金)	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 アセロラミルクゼリー	いか 鶏肉 卵 鶏肉 ベーコン 豆乳	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 セロリー にんにく キャベツ 玉ねぎ もやし アセロラ	精白米 白麦米 じゃがいも 砂糖 水あめ	オリーブオイル 油	845 35.5 25.5 4.2
7 (月)	フレンチトースト 牛乳 チリコンカン ゆで野菜サラダ セノビーゼリー	大豆 鶏肉 枝豆 豚肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	にんじん トマト 小松菜 にんじん	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ レモン果汁	小麦粉 砂糖 メープルシロップ 砂糖	マーガリン 油 油	796 31.4 27.4 3.2
8 (火)	キムタクごはん 牛乳 揚げぎょうざ(2個) 小松菜の煮びたし チンゲンサイと豆腐のスープ	豚肉 鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら 小松菜 チンゲンサイ にんじん	白菜 大根 キャベツ 玉ねぎ 生姜 玉ねぎ	精白米 白麦米 砂糖 小麦粉 砂糖	ごま油 油 ごま油	790 25.8 24.5 2.9
9 (水)	麦入りごはん 牛乳 わかさぎのかりかりフライ(3本) ほうれん草とキャベツのごまあえ 豚汁	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかさぎ	ほうれん草 にんじん	しょうが キャベツ 大根 ごぼう ねぎ	精白米 白麦米 砂糖 でん粉 米粉 砂糖 里芋 こんにゃく	ごま ごま	828 29.3 24.4 2.0
10 (木)	赤飯 ごま塩 牛乳 豚肉のしょうが焼き しもつかれ 吉野汁	ささげ 豚肉 鮭 大豆 油揚げ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 にんじん	玉ねぎ しょうが 大根 大根	精白米 もち米 でん粉 砂糖 酒粕 里芋 でん粉	ごま 油	807 43.0 20.9 2.9
14 (月)	スパゲティナポリタン 牛乳 チキンスープ チョコクレープ	豚肉 ベーコン 鶏肉 豆乳	チーズ 牛乳	にんじん トマト ピーマン にんじん	たまねぎ マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ にんにく	スパゲティ じゃがいも 米粉 砂糖	油 油 ココア	752 31.9 29.9 3.6
15 (火)	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	にら チンゲンサイ にんじん	にんにく ねぎ しょうが 大豆もやし もやし 玉ねぎ	精白米 白麦米 でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま油	817 32.6 28.3 2.9
16 (水)	わかめごはん 牛乳 おでん からしあえ いちごゼリー	ちくわ さつま揚げ うずら卵 いか がんもどき	わかめ 牛乳 昆布	にんじん 小松菜	大根 もやし 白菜 いちご	精白米 白麦米 里いも こんにゃく 砂糖	ごま	777 29.4 16.1 3.0

節分献立

初午献立

17 (木)	麦入りごはん 牛乳 ハヤシライス ゆで野菜サラダ チョコタフィー	牛肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん トマト ローリエ ほうれん草	玉ねぎ エリンギ マッシュルーム キャベツ もやし とうもろこし	精白米 白麦米 小麦粉 砂糖	バター 油 ココア 油	916 30.7 28.9 2.4
18 (金)	麦入りごはん 牛乳 ぶりのフライ 白菜キムチ 道産子汁	ブリ	牛乳		白ネギ しょうが にんにく 春雨	精白米 白麦米 小麦粉 ごま油 ラー油	油 バター 油	868 29.8 26.7 2.1
21 (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	ウィンナー	牛乳 脱脂粉乳	にんじん わかめ ヨーグルト	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	油 ココア 油	832 28.1 32.4 3.3
22 (火)	五穀ごはん 牛乳 銀ダラの幽庵焼き 磯辺和え 五目さんぴら	銀ダラ	牛乳		ゆず キャベツ	精白米 白麦米 パラガス 砂糖	ごま 油	776 33.9 18.0 2.2
24 (木)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉のごま味噌焼き おひたし 切干大根の煮付け	鶏肉 みそ かつお節 さつま揚げ 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん にんじん	キャベツ もやし 切干大根	砂糖 砂糖	ごま 油	759 33.4 16.5 2.3
25 (金)	麦入りごはん 牛乳 キーマカレー こんにゃくサラダ いちご	鶏肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト 脱脂粉乳	にんじん トマト わかめ くるくわ こんぶ とさかのり	玉ねぎ にんにく セロリ しょうが キャベツ とうもろこし いちご	精白米 白麦米 こんにゃく 油	油 油	811 26.1 21.2 2.9
28 (月)	野菜みそラーメン 牛乳 揚げにらまんじゅう(2個) ナムル メープルドック	豚肉 豚肉 卵	牛乳 脱脂粉乳	にんじん にら ほうれん草 にんじん	もやし キャベツ とうもろこし ねぎ キャベツ ねぎ 生姜 にんにく キャベツ	中華麺 小麦粉 砂糖 小麦粉 メープルシロップ	油 油 ごま油 油	806 31.6 30.1 3.9

※ 物資の都合で献立が変更になる場合があります。
※ 献立名を横に見ていくと料理の中身がわかります。



基準エネルギー 830	平均 (kcal)	813
基準たんぱく質 27.0~41.5	平均 (g)	31.6
基準脂質 22.8~27.3	平均 (g)	24.0
基準塩分量 2.5未満	平均 (g)	2.8

◆ 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11日(火)に1月12日(水)使用の ごぼう(栃木県産)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	にら	栃木県	大根	千葉県	鮭	北海道
牛乳	栃木県	さといも	栃木県	にんにく	青森県	昆布	北海道
豚肉	栃木県	かんぴょう	栃木県	大豆もやし	新潟県	鶏肉	岩手・北海道・宮崎
卵	栃木県鹿沼市	ピーマン	宮崎県	ブロッコリー	熊本県	モロ	宮城県
みそ(大豆)	栃木県	キャベツ	愛知県	小松菜	茨城県	いか	南太平洋
牛肉	栃木県	じゃがいも	北海道	えのきたけ	長野県	たけのこ水煮	中国
ねぎ	栃木県	玉ねぎ	北海道	しめじ	富山県	ホールコーン	タイ
もやし	栃木県宇都宮市	にんじん	千葉県	白菜	茨城県	ごま	グアテマラ
ごぼう	栃木県	にんにく	青森県	ほんかん	愛媛県	黄桃(缶詰)	ギリシャ
ほうれん草	栃木県	いよかん	佐賀県	切干大根	宮崎県	パイン(缶詰)	フィリピン
きゅうり	栃木県	しょうが	高知県	むき枝豆	宮崎県	はちみつ	中国
しいたけ	栃木県	セロリー	静岡県	わかめ	宮城県	アーモンド	アメリカ

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)

