



2月 給食献立予定表

宇都宮市立
古里中学校
令和3年 2月

日 付	献 立 名	カロリー(kcal) タンパク(g) 脂質(g)	主 な 材 料					
			血 や 肉 に な る		体 の 調 子 を 整 え る		力 や 熱 の も と に な る	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 (月)	ポークカレーライス 牛乳 海藻サラダ(中華ごまドレ) ヨーグルト	841 25.4 21.8	豚肉	牛乳 海藻 チーズ ヨーグルト	人参 グリーンピース	キャベツ にんにく コーン 玉ねぎ	米 麦 じゃがいも	サラダ油 ドレッシング
2 (火)	◎節分献立◎ 麦入りご飯 いわしのピリカラ焼き 牛乳 からし和え けんちん汁 節分プリン	868 31.9 20.9	いわし 豆腐 味噌 かつお節	牛乳	小松菜 人参	大根 ごぼう キャベツ	米 麦 澱粉 里芋 砂糖 プリン	サラダ油
3 (水)	麦入りご飯 牛乳 豚肉と野菜の味噌炒め にら饅頭 たまごのスープ	823 36.1 20.6	豚肉 鶏卵 豆腐 味噌	牛乳	ほうれん草 にら 人参 ピーマン	ねぎ もやし 玉ねぎ	米 麦 砂糖 澱粉	サラダ油 ごま油
4 (木)	麦入りご飯 牛乳 チキンカツ 中濃ソース ごま和え なめこの味噌汁	848 38.5 21.7	鶏肉 鶏卵 豆腐 味噌 かつお節	牛乳 チーズ	小松菜 人参	キャベツ なめこ 長ねぎ	米 麦 小麦粉 砂糖 パン粉	サラダ油 ごま
5 (金)	米粉パン はちみつ&マーガリン 野菜みそラーメン 牛乳 春巻き 切干大根のナムル	823 36.1 20.6	豚肉 味噌	牛乳 海苔	ほうれん草 にら 人参 生姜 玉ねぎ	キャベツ コーン 長ねぎ 椎茸 切りほし大根	米粉パン 蒸し麺 小麦粉 はちみつ	サラダ油 マーガリン ドレッシング
8 (月)	麦入りご飯 牛乳 味付け海苔 いかのチリソースかけ 華風サラダ 豚汁	824 33.2 23.3	豚肉 いか 豆腐 味噌 かつお節	牛乳 海苔	ほうれん草 人参	生姜 にんにく 長ねぎ 大根 もやし ごぼう	米 麦 澱粉 春雨 里芋 こんにやく	サラダ油 ごま油
9 (火)	麦入りご飯 牛乳 セルフ二色丼 かぶとじゃがいものあられ汁 レモンゼリー	834 32.3 19.9	鶏肉 鶏卵 油揚げ 味噌 かつお節	牛乳	かぶの葉 人参	かぶ 椎茸 枝豆	米 麦 砂糖 澱粉 じゃがいも ゼリー	サラダ油
10 (水)	麦入りご飯 牛乳 チャーシュー豆腐(豚肉と厚揚げの味噌炒め) エビの水晶包み蒸し ゆで野菜(中華ドレ)	829 29.4 23.8	豚肉 海老 生揚げ 味噌	牛乳	ブロッコリー ちんげん菜 人参	もやし キャベツ 生姜 椎茸 玉ねぎ	米 麦 砂糖 澱粉	サラダ油 ドレッシング
12 (金)	♡バレンタイン献立♡ ミルクパン 牛乳 ハンバーグ 洋風卵スープ ゆで野菜(フレンチドレ) チョコプリン	888 35.5 30.7	豚肉 ベーコン 鶏卵 かまぼこ	牛乳	小松菜 人参	キャベツ コーン たまねぎ	パン じゃがいも 澱粉 砂糖 プリン	ドレッシング
15 (月)	麦入りご飯 牛乳 鶏肉のから揚げ ゆで野菜(青じそドレ) にらたま汁	878 35.4 32.3	鶏肉 鶏卵 豆腐 味噌 かつお節	牛乳 わかめ	にら 人参	キャベツ 生姜	米 麦 澱粉 春雨	サラダ油 ドレッシング
16 (火)	麦入りご飯 セルフビビンバ丼 牛乳 ちんげん菜と豆腐のスープ シューチーズ	875 32.2 32.5	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	ちんげん菜 ほうれん草 人参	にんにく もやし 玉ねぎ 椎茸	米 麦 砂糖 シューチーズ	ごま油
17 (水)	麦入りご飯 ハヤシライス 牛乳 こんにやくサラダ(パンパンジードレ) いちごプリン	840 26.2 22.2	牛肉	牛乳 海藻 生クリーム	パセリ 人参 トマト	コーン キャベツ 玉ねぎ	米 麦 小麦粉 こんにやく いちごプリン	サラダ油 ドレッシング マーガリン
18 (木)	麦入りご飯 牛乳(ミルクチョコ) 豚肉の味噌漬焼き ゆで野菜(玉ねぎドレ) いものこ汁	843 33.9 24.8	豚肉 豆腐 味噌 かつお節	牛乳	ほうれん草 小松菜 人参	キャベツ 玉ねぎ もやし コーン 生姜 長ねぎ	米 麦 砂糖 里芋 こんにやく	ドレッシング ミルク
19 (金)	コッペパン リンゴジャム 牛乳 さけのホイル焼き ゆで野菜(フレンチドレ) カレースープ アセロラゼリー	818 39.3 26.8	鮭 豚肉 ベーコン	牛乳	小松菜 パセリ 人参	マッシュルーム もやし 玉ねぎ キャベツ	パン マカロニ じゃがいも ゼリー	サラダ油 ドレッシング ジャム
22 (月)	わかめご飯 牛乳 ハムカツ 中濃ソース ゆで野菜(青じそ) さつま汁	843 33.9 24.8	ポークハム 鶏肉 豆腐 味噌 かつお節	牛乳 わかめ	ブロッコリー 人参	長ねぎ ごぼう 大根 キャベツ	米 麦 小麦粉 パン粉 こんにやく	サラダ油 里芋
24 (水)	麦入りご飯 牛乳 おひたし 焼き魚(真鯛) 道産子汁 りんごゼリー	843 33.9 24.8	真鯛 豚肉 味噌 かつお節	牛乳 わかめ	ほうれん草 小松菜 人参	はくさい にんじん 長ねぎ にんにく もやし コーン	米 麦 じゃがいも ゼリー	サラダ油 マーガリン
25 (木)	豚丼 牛乳 ちんげん菜と豆腐のスープ アイス	843 33.9 24.8	豚肉 豆腐	牛乳	ちんげん菜 人参	ねぎ 枝豆 椎茸	米 麦 砂糖 白滝 アイス	サラダ油
26 (金)	セレクト揚げパン(ココアORきなこ) 牛乳 野菜とウインナーのスープ チーズオムレツ ゆで野菜(玉ねぎドレ) ヨーグルト	843 33.9 24.8	ウインナー 鶏卵	牛乳 チーズ	ブロッコリー 人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ もやし	パン 砂糖 じゃがいも ココア きな粉	サラダ油
中学生1人一回当たりの学校給食摂取基準量		830kcal	たんぱく質	27～41.5g	脂質	18.4～27.7g	カルシウム	450mg
1月の古里中学校平均摂取量		850kcal		33.3g		25.7g		395mg

* 給食実施回数 18回【米飯 14回 / 県産小麦使用パン4回(普通パン3回・米粉1回)めん回数0回】

* 都合により献立を変更することがありますのでご了承ください * 毎日飲む牛乳は栃木県産です。

