

2月給食献立予定表

一条中学校：18回(米飯14回,市産小麦パン4回)



英語でいろいろな「おいしい」

heavenly
[hæv(ə)nli]

The food was heavenly. 食事は最高だった。

heavenは「天国」、heavenlyは「天国にいるかのように素晴らしい」という意味です。
味だけでなく、美しさ、かおりなどを表現する、最上級の言葉として使われるそうです。

日 曜	献 立 名	主 要 な 食 材 料						栄養量 たんぱく質(g) 脂 質 (g) 塩 分 (g)
		体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
	宇都宮市特産のトマトを使った 🍅 宇都宮市産 トマト給食 🍅 があります。	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・砂糖 いも類	油脂類 種実類	
3 (月)	《行事食》🍷 節分 献立 麦入りごはん 牛乳 いわしのおかか煮 白菜の塩こんぶあえ どさんこ汁	いわし かつおぶし 豚肉 みそ	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん	もやし コーン ねぎ にんにく はくさい	米 大麦 じゃがいも	サラダ油 バター ごま油	797 31.0 23.9 2.9
4 (火)	☆ 2年生徒の献立より ☆ 麦入りごはん 牛乳 ハンバーグ(きのこたまねぎのソースがけ) ほうれん草と小松菜のごまあえ みそけんちん汁 ヨーグルト	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ヨーグルト	ほうれんそう 小松菜 にんじん	たまねぎ だいこん にんにく ごぼう もやし しめじ	米 大麦 パン粉 さといも 砂糖	サラダ油 すりごま	882 33.5 25.2 2.8
5 (水)	《行事食》🍷 初午 献立 【郷土料理】しもつかれ 赤飯 牛乳 鶏肉の香味焼き おひたし しもつかれ 米粉ドッグ(チョコ)	鶏肉 さけ かつおぶし 大豆 油あげ 鶏卵	牛乳	ほうれんそう にんじん	はくさい しょうが にんにく だいこん	もち米 米粉	ごま	806 38.5 20.9 2.8
6 (木)	パン(いちごミックスジャム) 牛乳 マカロニのクリーム煮 キャベツのスープ	鶏肉 えび ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	にんじん 枝豆	たまねぎ キャベツ マッシュルーム いちご	パン マカロニ 小麦粉 砂糖	バター	826 32.9 27.6 3.0
7 (金)	セルフハヤシライス 牛乳 ゆで野菜(フレンチドレッシング) ぼんかん	豚肉	牛乳	にんじん トマト パセリ ほうれん草	たまねぎ もやし キャベツ コーン マッシュルーム ぼんかん	米 大麦 小麦粉	サラダ油 バター	810 25.6 24.3 2.1
10 (月)	☆ 2年生徒の献立より ☆ 麦入りごはん 牛乳 しょうが焼き 磯辺あえ さつま汁	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳 のり	ほうれん草	キャベツ しょうが ごぼう ねぎ だいこん	米 大麦 さつまいも	サラダ油	800 33.8 23.7 2.5
11 (火)	建国記念の日							
12 (水)	麦入りごはん 牛乳 なまあげと豚肉の豆板醤いため 白菜スープ 韓国のり	豚肉 生あげ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	ねぎ たけのこ はくさい しょうが にんにく しいたけ	米 大麦 片栗粉 はるさめ 砂糖	サラダ油 ごま油	790 28.1 23.6 2.0
13 (木)	●宇都宮市産 トマト給食● パン(ミルククリーム) 牛乳 ウインナーとトマトのペンネ ゆで野菜(バジルドレッシング)	ウインナー 白いんげん豆	牛乳	トマト パセリ にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ コーン マッシュルーム	パン ペンネ	マーガリン サラダ油 バター	859 30.8 34.4 3.0
14 (金)	麦入りごはん 牛乳 いかのチリソースがけ 中華風サラダ 大根スープ チョコプリン	いか 鶏肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが セロリ もやし だいこん	米 大麦 片栗粉 はるさめ 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	843 33.3 22.3 2.5
17 (月)	☆ 2年生徒の献立より ☆ 麦入りごはん 牛乳 すき焼き 即席づけ ようなしコンポート	豚肉 焼き豆腐 鶏卵	牛乳	しゅんぎく にんじん かぶ葉 洋梨	ねぎ キャベツ かぶ	米 大麦 ざらめ	サラダ油	822 32.6 24.2 2.2
18 (火)	麦入りごはん 牛乳 あじの南蛮漬け ごまあえ にらたま汁	あじ 鶏卵	牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草 にら	たまねぎ キャベツ	米 大麦 片栗粉 砂糖	サラダ油 すりごま	800 32.3 23.9 2.7
19 (水)	麦入りごはん 牛乳 豚肉とだいこんの煮物 磯辺あえ 納豆	豚肉 納豆	牛乳 のり	にんじん 小松菜 枝豆	だいこん もやし ねぎ しょうが キャベツ	米 大麦 ざらめ	サラダ油 ごま油	790 33.4 22.7 2.2
20 (木)	あげパン 牛乳 野菜とウインナーのスープ煮 ゆで野菜(和風ドレッシング)	ウインナー	牛乳 わかめ	にんじん パセリ にんじん	キャベツ たまねぎ セロリ	パン じゃがいも 砂糖	サラダ油 ココア	816 26.5 32.3 3.1
21 (金)	麦入りごはん 牛乳 チキンカツ ポイルキャベツ 大根入り野菜スープ	鶏肉 鶏卵 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん 大根葉	キャベツ たまねぎ もやし だいこん セロリ	米 大麦 小麦粉 パン粉	サラダ油	770 32.4 19.7 1.6
24 (月)	振替休日							
25 (火)	セルフビビンバ丼 牛乳 坦々春雨スープ	豚肉 大豆ミート	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	はくさい 切干大根 もやし にんにく ねぎ だいずもやし しいたけ えのき	米 大麦 はるさめ 砂糖	ごま油 ごま アーモンド	788 30.5 22.1 2.6
26 (水)	麦入りごはん 牛乳 コロッケ ポイルキャベツ チンゲン菜と豆腐のかきたまスープ	豚肉 豆腐 鶏卵	牛乳 わかめ	チンゲン菜 にんじん	たまねぎ キャベツ しいたけ	米 大麦 小麦粉 じゃがいも	が	800 24.6 22.2 2.3
27 (木)	☆ 2年生徒の献立より ☆ パン 牛乳 シチュー キャベツの塩こんぶあえ きよみオレンジ	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 こんぶ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きよみオレンジ	パン じゃがいも 小麦粉	マーガリン サラダ油 ごま油	806 33.8 28.6 2.8
28 (金)	麦入りごはん ポークカレー 牛乳 ゆで野菜(青じそドレッシング) いちご	豚肉	チーズ 牛乳	にんじん ほうれん草 枝豆	たまねぎ にんにく キャベツ コーン いちご	米 大麦 じゃがいも 小麦粉	サラダ油 バター	801 24.4 20.2 2.5
中学生1食分の目安量		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(エネルギー比%)	食塩(g)	給食用のランチョンマット(大判ハンカチ・ハンカチを忘れずに!!)		
今月の平均		830	27~41.5	25~30	2.5未満	洗濯をして、清潔に保ちましょう!!		

給食用のランチョンマット(大判ハンカチ・ハンダナ)・ハンカチを忘れずに!!
洗濯をして、清潔に保ちましょう!!

※都合により、献立を変更することがあります