



2月給食献立予定表

学校給食では積極的に地産地消に取り組んでいます。宇都宮市産の食材は **太字** に、

県内産の食材には、**網掛け** をしています。

宇都宮市立泉が丘中学校

1・2年生用



このマークの日は泉が丘地域統一メニューです。

2年生用		献立名				カロリーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	主 な 材 料 (赤字は3年生のみに提供される食材です。)					
日付						1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻・乳製品	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 芋類 砂糖	6群 油脂	
2 (月)		3年4組リクエスト給食【Mrs.Kurihalunch】 丸パン 白身魚フライ レタス サウザンアイランドドレ かぼちゃのシチュー		798 31.5 25.6 2.9	鶏肉 豆乳 白身魚 大豆粉 鶏卵 豚肉	牛乳 生クリーム チーズ	トマト にんじん かぼちゃ	いちご セロリ グリンピース 玉ねぎ にんにく 生姜 ビクルス レタス ブルーベリー コーン	コッペパン 小麦粉 片栗粉 パン粉 米粉 スパゲティ 砂糖	サラダ油 ココア マーガリン バター		
3 (火)		節分の日メニュー 麦入りご飯 いわしのごま味噌煮 白菜の塩昆布和え けんちん汁 福豆		764 28.9 22.6 2.2	いわし 大豆 豆腐 かまぼこ かつお節 味噌	牛乳 塩昆布 昆布	にんじん こまつな	きゅうり ごぼう だいこん 白菜	精白米 こんにゃく 大麦 里芋 砂糖 米粉	ごま サラダ油		
4 (水)		初午の日メニュー(栃木県の郷土料理) 赤飯 ごま塩 鶏肉の香味焼き 小松菜のごま和え しもつかれ アセロラゼリー		896 31.3 23.8 2.1	ささげ 鶏肉 大豆 鮭 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	にんにく 白菜 アセロラ 大根	もち米 精白米 砂糖	ごま		
5 (木)		麦入りご飯 青のり入りサーモンフライ ゆでキャベツ ソース 道産子汁		818 27.5 21.1 2.5	サーモン 豚肉 赤味噌	牛乳 煮干し 青のり わかめ 昆布	にんじん	キャベツ もやし ねぎ コーン りんご にんにく	精白米 大麦 じゃがいも パン粉 小麦粉	サラダ油 バター		
6 (金)		麦入りご飯 豚丼の具 厚焼き卵 小松菜のさっぱり和え		823 30.3 23.3 2.4	かつお節 鶏卵 豚肉	のり 牛乳 昆布	にんじん こまつな	ねぎ グリンピース はくさい 玉ねぎ	精白米 しらたき さとう 大麦	サラダ油		
9 (月)		3年6組リクエスト給食【まことちゃん給食】 わかめご飯 大学いも 豚肉の生姜焼き 白菜入り豚汁		907 33.6 23.8 3.1	豚肉 みそ とうふ かつお節	わかめ 脱脂粉乳 牛乳 昆布	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ はくさい だいこん ごぼう	精白米 さつまいも 大麦 砂糖 水あめ こんにゃく	サラダ油 ココア		
10 (火)		3年2組リクエスト給食【今日だけはチートDay!!】 麦入りご飯 ロースとんかつ チキンカレー ゆでキャベツ 青じそドレ		934 29.7 30 3.3	鶏肉 豚肉 粉チーズ 大豆粉 ほたて 豆乳	牛乳 昆布	トマト	人参 パナナ グリンピース キャベツ 桃 みかん りんご バイロ 玉ねぎ 青じそ レモン	精白米 大麦 じゃがいも 米粉 小麦粉 パン粉	サラダ油 ごま カレールー ココア		
12 (木)		R7トマト料理コンクール入賞作品(3-2柳実那さん考案メニュー) 米粉パン 苺ジャム トマトとしらすのうどんグラタン ミートボールのカレー煮		850 35.8 28.7 2.8	大豆粉 えび 豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ しらす干し	トマト にんじん 青じそ	とちあいか にんにく 玉ねぎ グリンピース	米粉パン 小麦粉 ワントン 砂糖 じゃがいも	サラダ油 バター		
13 (金)		バレンタインメニュー 麦入りご飯 ハヤシシチュー ハートオムレツ ゆで野菜のドレッシング 和え ぼんかん		879 28.9 26.6 2.4	豚肉 鶏卵	牛乳 脱脂粉乳	にんじん トマト パセリ 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	精白米 大麦 小麦粉 タピオカでん粉 砂糖 米粉	サラダ油 バター		
16 (月)		3年5組リクエスト給食【うがちゃんランチ】 わかめご飯 鶏肉の唐揚げ 小松菜のごま和え 豚汁		827 37.7 20.4 3.1	豚肉 鶏肉 鶏卵 とうふ 味噌	牛乳 わかめ 煮干し 昆布	小松菜 にんじん	にんにく キャベツ いちご ごぼう 大根 りんご ねぎ	精白米 さとう 小麦粉 大麦 片栗粉 さといも こんにゃく	サラダ油 ごま		
17 (火)		麦入りご飯 ポークカレー ゆで野菜 ドレッシング 県産乳ヨーグルト		882 26.3 23.1 2.3	豚肉 かつお節 大豆粉	粉チーズ ヨーグルト 昆布 牛乳	にんじん ほうれん草 トマト	玉ねぎ グリンピース コーン キャベツ りんご パナナ	精白米 大麦 じゃがいも	サラダ油 カレールー		
18 (水)		麦入りご飯 いかのチリソースがらめ 中華風サラダ 切干大根のスープ		818 29.8 20.7 2.3	いか 鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん トマト	しょうが にんにく キャベツ ねぎ りんご 切干大根 たまねぎ	精白米 でん粉 大麦 砂糖 春雨	ごま油 サラダ油 ごま		
19 (木)		学校保健給食委員会 きなこ揚げパン 野菜とミートボールのスープ煮 わかめ入りゆで野菜 和風ドレッシング		811 27.4 27.4 2.7	きな粉 鶏肉 豚肉 大豆粉	牛乳 わかめ	パセリ にんじん	たまねぎ 白菜 りんご キャベツ	コッペパン 砂糖 じゃがいも	サラダ油		
20 (金)		地域協議会試食会 麦入りご飯 さばの香辛焼き 里芋の中華そぼろ煮 かんぴょうのごま酢和え 苺ヨーグルト		899 34.4 23.7 2.4	さば 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	にんにく かんぴょう いちご コーン	精白米 さとう こんにゃく さといも 大麦	サラダ油 ごま油		
24 (火)		3年1組リクエスト給食【グランメゾンOishi】 米粉パン キャラメルクリーム マカロニのクリーム煮 ゆで野菜のドレッシング 和え オニオンスープ		747 33.8 29.2 2.9	鶏肉 えび 豚肉 ベーコン	牛乳 昆布 チーズ 生クリーム	にんじん 小松菜 パセリ	玉ねぎ グリンピース マッシュルーム しめじ キャベツ コーン にんにく	米粉パン フランスパン マカロニ 砂糖 キャラメル パン粉	オリーブオイル サラダ油 バター マーガリン ココア		
25 (水)		麦入りご飯 鶏肉のゴマ味噌焼き 白菜のおひたし 切り干し大根の煮付け		797 25 21.7 2	鶏肉 みそ さつま揚げ かつお節 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん	はくさい 切干大根	精白米 さとう 大麦	サラダ油 ごま		
26 (木)		3年3組リクエスト給食【ぬまちゃんランチ】 麦入りご飯 油淋鶏 バンサンスー わんたんスープ		868 24.8 26.2 2.1	鶏肉 豚肉 カキ 鶏卵	牛乳	にんじん トマト	たけのこ にんにく 生姜 ねぎ 白菜 キャベツ 干し椎茸 もやし	精白米 小麦粉 片栗粉 大麦 春雨 砂糖	サラダ油 ごま油		
27 (金)		宮っ子ランチ(にら) 麦入りご飯 アジの南蛮漬 ほうれん草のごま和え にら卵汁		823 31.9 23.4 2.4	アジ 油揚げ 豆腐 鶏卵	牛乳 昆布 煮干し	にんじん ほうれんそう にら	玉ねぎ キャベツ かんぴょう	精白米 片栗粉 砂糖 大麦	サラダ油 ごま		
中学生1食分の 所要栄養量基準		エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	鉄分mg	ビタミンAμRE	ビタミンB1mg	ビタミンB2mg	ビタミンCmg	食物繊維g	食塩g
		830	33.2	23.1	450	4.5	300	0.5	0.6	35	7g以上	2.5g未満
2月の 平均栄養摂取量		841	30.4	24.5	428	4.7	348	0.72	0.6	43	6	2.5

※材料の都合で献立が変更になる場合があります。

2月給食献立予定表





































学校給食では積極的に地産地消に取り組んでいます。宇都宮市産の食材は **太字** に、

県内産の食材には、**網掛け** をしています。

宇都宮市立泉が丘中学校

3年生用

このマークの日は泉が丘地域統一メニューです。

3年生用					主 な 材 料 (赤字は3年生のみに提供される食材です。)									
日 付	献 立 名				カロリーkcal	1 群		2 群		3 群	4 群	5 群	6 群	
					たんぱく質g	魚・肉・卵	牛乳・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類 芋類	油脂			
					脂質g	豆・豆製品	海藻・乳製品		果物	砂糖				
		塩分g												
2 (月)		3年4組リクエスト給食【Mrs.Kurihalunch】			798	鶏肉 豆乳	牛乳	トマト	いちご セロリ グリンピース	コッペパン	サラダ油			
			ポロネーゼ 白身魚フライ レタス	31.5	白身魚	生クリーム	にんじん	玉ねぎ にんにく 生薑	小麦粉 片栗粉	ココア				
			サウザンアイランドドレ かぼちゃのシチュー	25.6	大豆粉 鶏卵	チーズ	かぼちゃ	ピクルス レタス	パン粉 米粉	マーガリン				
			苺タルト 豆乳と米粉のガトーショコラ	2.9	豚肉		ブルーベリー コーン	スバゲティ 砂糖	バター					
3 (火)		節分の日メニュー			764	いわし 大豆	牛乳	にんじん	きゅうり	精白米	ごま			
			麦入りご飯 いわしのごま味噌煮	28.9	豆腐 かまぼこ	塩昆布	ごぼう	こんにゃく						
			白菜の塩昆布和え けんちん汁	22.6	昆布	こまつな	だいこん	大麦 里芋	サラダ油					
			福豆	2.2	味噌		白菜	砂糖 米粉						
4 (水)		初午の日メニュー(栃木県の郷土料理)			896	ささげ	牛乳	小松菜	にんにく	もち米				
			赤飯 ごま塩 鶏肉の香味焼き	31.3	鶏肉		にんじん	白菜	精白米					
			小松菜のごま和え しもつかれ	23.8	大豆		アセロラ	砂糖	ごま					
			アセロラゼリー	2.1	鮭 油揚げ		大根							
5 (木)		麦入りご飯 青のり入りサーモンフライ			818	サーモン	牛乳	にんじん	キャベツ	精白米	サラダ油			
			ゆでキャベツ ソース	27.5	豚肉	煮干し		もやし	大麦 じゃがいも					
			道産子汁	21.1	赤味噌	青のり わかめ	ねぎ コーン	パン粉	バター					
				2.5	昆布		りんご にんにく	小麦粉						
6 (金)		麦入りご飯 豚丼の具 厚焼き卵			823	かつお節	のり		ねぎ	精白米				
			小松菜のさっぱり和え	30.3	鶏卵	牛乳	にんじん	グリンピース	しらたき	サラダ油				
				23.3	豚肉	昆布	こまつな	はくさい	さとう					
				2.4				玉ねぎ	大麦					
9 (月)		3年6組リクエスト給食【まことちゃん給食】			907	豚肉	わかめ	にんじん	玉ねぎ	精白米				
			わかめご飯 大葉いも増量	33.6	みそ	脱脂粉乳		はくさい	さつまいも	サラダ油				
			豚肉の生姜焼き 白菜入り豚汁	23.8	とうふ	牛乳	だいこん	大麦 砂糖						
			ポイルブロッコリー チョコアイス	3.1	かつお節	昆布	ブロッコリー	ごぼう	水あめ こんにゃく	ココア				
10 (火)		3年2組リクエスト給食【今日だけはチートDay!!】			934	鶏肉 豚肉	牛乳		人参 バナナ グリンピース	精白米	サラダ油			
			麦入りご飯 ロースとんかつ レモン	29.7	粉チーズ		トマト	キャベツ 桃 みかん	大麦 じゃがいも	ごま				
			チキンカレー ゆでキャベツ 青じそドレ	30	大豆粉	昆布	りんご パイン 玉ねぎ	米粉	カレールー					
			フルーツポンチ 豆乳と米粉のガトーショコラ	3.3	ほたて 豆乳		青じそ レモン	小麦粉 パン粉	ココア					
12 (木)		R7トマト料理コンクール入賞作品(3-2柳実那さん考案メニュー)			850	大豆粉	牛乳	トマト	とちあいか	米粉パン	サラダ油			
			米粉パン 苺シjam	35.8	えび	チーズ	にんじん	にんにく	小麦粉					
			トマトとしらすのうどんグラタン	28.7	豚肉	しらす干し	青じそ	玉ねぎ	ワンタン 砂糖					
			ミートボールのカレー煮	2.8	鶏肉			グリンピース	じゃがいも	バター				
13 (金)		パレンタインメニュー			879		牛乳	にんじん	玉ねぎ	精白米	サラダ油			
			麦入りご飯 ハヤシシチュー	28.9	豚肉	脱脂粉乳	トマト	マッシュルーム	大麦 小麦粉					
			ハートオムレツ	26.6	鶏卵		パセリ	キャベツ	タピオカでん粉	バター				
			ゆで野菜のドレッシング和え ぽんかん	2.4			小松菜	コーン	砂糖 米粉					
16 (月)		3年5組リクエスト給食【うがちゃんランチ】			827	豚肉	牛乳	小松菜	にんにく キャベツ	精白米	サラダ油			
			わかめご飯 鶏唐揚げのねぎソースかけ	37.7	鶏肉 鶏卵	わかめ	にんじん	いちご	さとう 小麦粉					
			小松菜のごま和え 豚汁 いちご	20.4	とうふ	煮干し		ごぼう 大根	大麦 片栗粉	ごま				
			アップルカスタードロール	3.1	味噌	昆布		りんご ねぎ	さといも こんにゃく					
17 (火)		麦入りご飯 ポークカレー			882	豚肉	粉チーズ	にんじん	玉ねぎ	精白米	サラダ油			
			ゆで野菜 ドレッシング	26.3		ヨーグルト	ほうれん草	グリンピース	大麦					
			県産乳ヨーグルト	23.1	かつお節	昆布	コーン キャベツ	じゃがいも	カレールー					
				2.3	大豆粉	牛乳	トマト	りんご バナナ						
18 (水)		麦入りご飯 いかのチリソースがらめ			818	いか	牛乳	小松菜	しょうが にんにく	精白米	ごま油			
			中華風サラダ	29.8	鶏肉		にんじん	キャベツ ねぎ	でん粉	サラダ油				
			切干大根のスープ	20.7		トマト	りんご 切干大根	大麦 砂糖						
				2.3			たまねぎ	春雨	ごま					
19 (木)		学校保健給食委員会			811	きな粉	牛乳	パセリ	たまねぎ	コッペパン	サラダ油			
			きなこ揚げパン	27.4	鶏肉	わかめ	にんじん	白菜	砂糖					
			野菜とミートボールのスープ煮	27.4	豚肉		りんご	じゃがいも						
			わかめ入りゆで野菜 和風ドレッシング	2.7	大豆粉		キャベツ							
20 (金)		地域協議会試食会			899	さば	牛乳	にんじん	にんにく	精白米	サラダ油			
			麦入りご飯 さばの香辛焼き	34.4	豚肉	ヨーグルト	小松菜	かんびょう	さとう こんにゃく	ごま油				
			里芋の中華そばろ煮	23.7				いちご	さといも					
			かんぴょうのごま酢和え 苺ヨーグルト	2.4			コーン	大麦						
24 (火)		3年1組リクエスト給食【グランメゾンOishi】			747	鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ グリンピース	米粉パン フランスパン	オリーブオイル			
			ガーリックトースト マカロニグラタン	33.8	えび	昆布	小松菜	マッシュルーム しめじ	マカロニ 砂糖	サラダ油				
			ゆで野菜のドレッシング和え オニオンスープ	29.2	豚肉	チーズ	パセリ	キャベツ コーン	キャラメル	バター マーガリン				
			バニラアイス ミルメークココア	2.9	ベーコン	生クリーム	パセリ	にんにく	パン粉	ココア				
25 (水)		麦入りご飯 鶏肉のゴマ味噌焼き			797	鶏肉	牛乳	こまつな	はくさい	精白米	サラダ油			
			白菜のおひたし	25	みそ		にんじん	切干大根	さとう	ごま				
			切り干し大根の煮付け	21.7	さつま揚げ				大麦					
				2	かつお節 油揚げ									
26 (木)		3年3組リクエスト給食【ぬまちゃんランチ】			868	鶏肉	牛乳	にんじん	たけのこ にんにく	精白米	サラダ油			
			肉まん 油淋鶏 パンサンスー	24.8	豚肉			生薑 ねぎ 白菜 キャベツ	小麦粉 片栗粉					
			わんたんスープ カスタードプリン	26.2	カキ	トマト	干し椎茸	大麦 春雨	ごま油					
			ミニトマト	2.1	鶏卵		もやし	砂糖						
27 (金)		宮っ子ランチ(にら)			823	アジ	牛乳	にんじん	玉ねぎ	精白米	サラダ油			
			麦入りご飯 アジの南蛮漬	31.9	油揚げ	昆布	ほうれんそう	キャベツ	片栗粉					
			ほうれん草のごま和え にら卵汁	23.4	豆腐	煮干し	にら	かんびょう	砂糖	ごま				
				2.4	鶏卵				大麦					
中学生1食分の 所要栄養量基準		エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	鉄分mg	ビタミンAμRE	ビタミンB1mg	ビタミンB2mg	ビタミンCmg	食物繊維g	食塩g		
		830	33.2	23.1	450	4.5	300	0.5	0.6	35	7g以上	2.5g未満		
2月の 平均栄養摂取量		841	30.4	24.5	428	4.7	348	0.72	0.6	43	6	2.5		

※材料の都合で献立が変更になる場合があります。