



令和3年 2月分 献立表

宇都宮市立鬼怒中学校

食事の前には、せっけんでしっかり手を洗いましょう。

◀ 2月の地産地消 ▶ ● 平石地区の野菜

白菜 ねぎ 大根 きゃべつ きゅうり



「朝ごはん」食べた？ 印をつけよう			おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー
◎ 3つのグループ「おもに体の組織を作る」「おもに体の調子を整える」「おもにエネルギーになる」の食品を食べた。			血液や筋肉をつくる食品のグループ	骨や歯をつくる身体各機能を調節する食品のグループ	体の調子を整えたり、皮ふや粘膜を保護する食品のグループ	体の調子を整える食品のグループ	エネルギー源となる食品のグループ		kcal
○ 2つのグループだけ食べた			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	たんぱく質
△ 1つのグループだけ食べた			魚・肉・卵	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	g
× 何も食べない			豆・豆製品	小魚・海藻	無機質	果物	いも・砂糖		g
↓ 毎日◎がつくようにがんばりましょう。			たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミンA (カロテン)	ビタミンC	炭水化物	脂質	
1 (月)		セルフ手巻き寿司 (納豆・卵・ツナマヨ) 牛乳 豚汁 ぼんかん 今年の恵方は、南南東	納豆 卵 豚肉 ツナ みそ かつおぶし 油揚げ	牛乳 のり	にんじん こまつな	だいこん こほう みかん	米 麦 さとう こんにゃく	サラダ油 マヨネーズ	823 30.2 21.3
2 (火)		【2/2 節分】 麦入りごはん 牛乳 いわしのかば焼き いもの子汁 白菜の和え物 福豆	いわし とうふ みそ 大豆 かつおぶし	牛乳	こまつな にんじん	はくさい しょうが にんにく ねぎ	米 麦 さとう こんにゃく	サラダ油 ごま ごま油	849 34.2 27.0
3 (水)		【2/3 初午】 赤飯 ごま塩 牛乳 鶏肉のから揚げ しもつかれ かんぴょうの味噌汁	鶏肉 小豆 鮭 油揚げ 大豆 みそ かつおぶし	牛乳	にんじん いら	しょうが たまねぎ だいこん かんぴょう	もち米 でんぶん	サラダ油 ごま	827 35.9 25.4
4 (木)		ピザトースト 牛乳 海草サラダ ポテトスープ チョコプリン	ロースハム ベーコン	牛乳 チーズ 海草 豆乳	ピーマン にんじん バセリ	たまねぎ マッシュルーム きゃべつ とうもろこし きゅうり 枝豆	栃木県産小麦パン じゃがいも さとう	サラダ油	857 31.7 29.3
5 (金)		麦入りごはん ビーフカレー 牛乳 ゆで野菜サラダ りんご	牛肉	牛乳 粉チーズ 脱脂粉乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ 枝豆 にんにく きゃべつ もやし りんご	米 麦 じゃがいも 小麦粉	サラダ油	868 25.5 23.6
～ 地産地消元気アップ運動 その8 ～ 【栃木県産あゆ】									
8 (月)		【 カミカミ献立の日 】 麦入りごはん 牛乳 あゆのから揚げ いそべあえ 五目きんぴら	あゆ さつまあげ 豚肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	きゃべつ こほう だいこん	米 麦 でんぶん こんにゃく さとう	サラダ油	883 33.1 28.1
9 (火)		麦入りごはん 牛乳 スタミナ焼き ゆで野菜 じゃがいもの味噌汁	ぶた肉 油揚げ みそ かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん ビーマン	たまねぎ もやし しょうが ビーマン キャベツ にんにく	米 麦 じゃがいも さとう こんにゃく	サラダ油	789 32.8 18.0
10 (水)		麦入りごはん 牛乳 いわしのマーマレード煮 青菜の和え物 豚肉と厚揚げの味噌炒め	生揚げ ぶた肉 いわし みそ かつお節	牛乳	小松菜 にんじん いら	ねぎ はくさい しょうが しんたけ だけのこ にんにく きゃべつ	米 麦 ママーレード さとう	サラダ油 ごま	866 36.3 26.6
12 (金)		米粉パン ブルーベリージャム 牛乳 スバゲティナポリタン ゆで野菜 いちごヨーグルト	豚肉	牛乳 粉チーズ わかめ ヨーグルト	にんじん ビーマン	きゃべつ にんにく たまねぎ いちご マッシュルーム きゃべつ とうもろこし	米粉パン さとう ブルーベリージャム スバゲティ	サラダ油	805 31.8 25.3
15 (月)		麦入りごはん 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き おひたし 切干大根の煮つけ	鶏肉 みそ かつお節 さつまあげ	牛乳	こまつな にんじん	切干大根 きゃべつ もやし	米 麦 さとう	サラダ油 ごま	819 31.8 22.5
16 (火)		～ 地産地消元気アップ運動 その9 ～ 【栃木県産和牛】							829
		麦入りごはん 牛乳 セルフ牛丼 厚焼き卵 ナムル	牛肉 卵	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ 枝豆 ねぎ もやし きゃべつ	米 麦 さとう しらたき	サラダ油 ごま ごま油	30.6 24.2
17 (水)		麦入りごはん 牛乳 さんまゆず風味おろし煮 からしあえ のっぺい汁	さんま 豚肉 とうふ かつおぶし	牛乳	ほうれん草 にんじん	きゃべつ ゆず すだち だいこん こほう ねぎ	米 麦 さとう こんにゃく さとう こんにゃく でんぶん		768 27.9 19.6
18 (木)		揚げパン 牛乳 野菜とウインナーのスープ煮 ゆで野菜 オレンジ	ウインナー	牛乳	バセリ にんじん ブロッコリー	きゃべつ たまねぎ オレンジ とうもろこし	栃木県産小麦パン じゃがいも さとう	サラダ油	828 28.1 29.4
19 (金)		麦入りごはん 牛乳 セルフビビンバ丼 豆腐の中華スープ マスカットゼリー	ロースハム 豚ひき肉 卵 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	かんぴょう にんにく もやし ねぎ	米 麦 さとう でんぶん	ごま油 ごま	917 36.6 31.1
22 (月)		麦入りごはん 牛乳 焼き魚 ごまあえ いなか汁	ぎんだら 鶏肉 かつおぶし とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 こまつな	きゃべつ かんぴょう こほう	米 麦 さとう じゃがいも こんにゃく	ごま サラダ油	761 32.6 17.8
24 (水)		麦入りごはん ハヤシライス 牛乳 ゆで野菜サラダ ヨーグルト	ぶたにく	牛乳 ヨーグルト 脱脂粉乳	にんじん ブロッコリー バセリ	たまねぎ マッシュルーム きゃべつ とうもろこし アロエ	米 麦 小麦粉	サラダ油 バター	890 28.9 25.2
25 (木)		麦入りごはん 牛乳 ヒレカツ ポイルキャベツ けんちん汁	豚ヒレ肉 とうふ かつおぶし	牛乳	にんじん こまつな	きゃべつ こほう だいこん	米 麦 さとう こんにゃく 小麦粉 パン粉	サラダ油	874 35.4 22.5
26 (金)		米粉パン いちご&マーガリン ほうれん草入りオムレツ ゆで野菜サラダ カレースープ	卵 ベーコン 豚肉	牛乳	こまつな にんじん ほうれん草 バセリ	たまねぎ とうもろこし きゃべつ	米粉パン マカロニ マーガリン じゃがいも さとう ジャム	サラダ油	782 31.6 31.5

※ 献立内容は、都合により変更することがあります。

※ 中学生生徒一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー：830kcal たんぱく質：摂取エネルギー全体の13～20% (830kcalの場合、27g～41.5g) 脂質：摂取エネルギー全体の20～30% (830kcalの場合、18.4g～27.7g)