

食事の前には、せっけんでしっかり手を洗いましょう。



令和4年 2月分 献立表

宇都宮市立鬼怒中学校

◀ 2月の地産地消 ▶ ● 平石地区の野菜

白菜 ネギ 大根 きゃべつ きゅうり



朝ごはん「食べた? 印をつけよう			しっかり たべよう		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つのグループだけ食べた	× 何も食べない			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	たんぱく質
↓ 毎日◎がつくようにがんばりましょう。					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	米・パン・めん いも・砂糖	油脂	g
					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	しじふ
1 (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 ピーマン	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	825 34.9 18.0 21
2 (水)		麦入りご飯 牛乳 チャーシュー豆腐 鶏肉の照り焼き パンサンスウ			ぶたにく 生揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし しょうが きゃべつ	米 麦 でんぶん さとう こんにゃく	サラダ油 ごま油	856 32.3 25.6
3 (木)		【2/3 節分献立】 麦入りごはん 牛乳 いわしの梅しょうゆ煮 青菜の和え物 けんちん汁 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	ごぼう だいこん きゃべつ もやし	米 麦 さといも さとう こんにゃく	サラダ油 ごま ごま油	802 31.7 20.9
4 (金)		コッペパン リンゴジャム 牛乳 鮭のホイル焼き ゆで野菜 カレースープ			鮭 ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	きゃべつ とうもろこし たまねぎ マッシュルーム りんご	栃木県産小麦パン さとう マカロニ じゃがいも	サラダ油	843 39.6 26.7
7 (月)		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			牛肉	牛乳 ヨーグルト 脱脂粉乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ 枝豆 マッシュルーム きゃべつ とうもろこし アロエ もやし	米 麦 小麦粉 さとう	サラダ油	907 28.5 28.1
8 (火)		【 カミカミ献立の日 】 麦入りごはん 牛乳 揚げ魚と野菜の和風あえ 豆腐とわかめの味噌汁 ふりかけ グミ			メルルーサ とうふ みそ かつおぶし	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	にんにく たまねぎ 干ししいたけ ねぎ	米 麦 でんぶん じゃがいも さとう	 サラダ油	869 30.5 22.3
9 (水)		麦入りごはん 牛乳 さばの香辛焼き 里芋の中華煮 ほうれん草のごま酢あえ			さば 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草	にんにく しょうが きゃべつ	米 麦 さといも さとう しらたき	サラダ油 ごま油 ごま	868 34.1 24.6
10 (木)		【 初午献立 】 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 にら	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
14 (月)		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 小松菜	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	829 30.6 24.2
15 (火)		麦入りごはん 牛乳 焼き魚 ごまあえ いなか汁			たら 鶏肉 とうふ みそ かつおぶし	牛乳	小松菜 にんじん ほうれん草	きゃべつ かんぴょう ごぼう	米 麦 じゃがいも さとう こんにゃく	サラダ油 ごま	838 30.2 27
16 (水)		麦入りごはん 牛乳 生揚げと豚肉の豆板醤炒め 白菜スープ 韓国のり			生揚げ ぶた肉	牛乳 のり	小松菜 にんじん ピーマン	ねぎ はくさい しょうが しいたけ たけのこ にんにく もやし	米 麦 でんぶん さとう はるさめ	サラダ油 ごま ごま油	795 31.7 24.1
17 (木)		米粉パン はちみつ&マーガリン 牛乳 ハンバーグマッシュルームソース ポテトスープ マスカットゼリー			豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	米粉パン はちみつ さとう じゃがいも	マーガリン	832 32.2 28.3
18 (金)		麦入りごはん ビーフカレー 牛乳 こんにゃくサラダ りんご			牛肉	牛乳 粉チーズ 海藻	にんじん	たまねぎ 枝豆 にんにく きゃべつ りんご	米 麦 じゃがいも 小麦粉 こんにゃく	サラダ油	842 24.1 21.3
21 (月)		麦入りごはん 牛乳 メンチカツ ポイルきゃべつ 豆腐のかき玉スープ			ぶた肉 とうふ 卵	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜	たまねぎ 干ししいたけ キャベツ	米 麦 小麦粉 パン粉	サラダ油	839 26.1 26.4
22 (火)		ミルクパン ブルーベリージャム 牛乳 ナポリタン ゆで野菜 豆乳プリン			豚肉	牛乳 粉チーズ わかめ 豆乳	ピーマン にんじん	たまねぎ マッシュルーム きゃべつ とうもろこし	栃木県産小麦パン ス/バグティ さとう	サラダ油	841 31.4 21.1
24 (木)		麦入りごはん 牛乳 焼き魚 磯辺和え 五目さんびら			ほっけ さつまあげ 豚肉	牛乳 のり	小松菜 にんじん	きゃべつ だいこん ごぼう	米 麦 さとう こんにゃく	サラダ油	760 29.5 17.8
25 (金)		きなこ揚げパン 牛乳 ゆで野菜 野菜とウィンナーのスープ煮 いよかん			ウィンナー きなこ	牛乳	ブロッコリー パセリ にんじん	きゃべつ たまねぎ いよかん 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	838 29.1 32.8
28 (月)		麦入りごはん 牛乳 いかのチリソースがけ 華風サラダ 大根スープ			いか 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草	にんにく しょうが ねぎ もやし だいこん セロリ たまねぎ	米 麦 さとう でんぶん はるさめ	ごま油 ごま サラダ油	802 30.6 20.3

※ 献立内容は、都合により変更することがあります。

※ 中学校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）