



平成27年 2月分 献立表

宇都宮市立鬼怒中学校

～ 給食委員会から「夢の給食」について ～ 献立のテーマ：『地産地消』

今回の夢の給食は、全学年が「地産地消」というテーマに基づいて作成しました。給食は、美味しく味わって食べることも大切ですが、何より大切なのは、作ってくださった方に感謝の気持ちを持つことです。地元の食材を粗末にしないように食べましょう。



「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調節する食品のグループ	体の調子を整えたり、皮膚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		果物	いも・砂糖		
↓ 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	
2 月		二色丼（麦入りごはん とりそぼろ いり卵） 牛乳 おひたし かぶとじゃがいものあられ汁	とり肉 卵 油揚げ かつおぶし	牛乳	ほうれんそう にんじん	かぶ しょうが はくさい もやし 枝豆 干しいたけ	米 麦 さとう じゃがいも でんぷん	サラダ油	852 32.5
3 火		五穀ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 白菜キムチ さつま汁 福豆	いわし とり肉 大豆 みそ とうふ かつおぶし	牛乳 かたくちいわし	にんじん	はくさい ごぼう 大根 ねぎ しょうが にんにく	米 大麦 もちきび もちあわ アマランサス さといも さつまいも でんぷん さとう	サラダ油 ごま ごま油	891 36.3
4 水		麦入りごはん 牛乳 麻婆豆腐 シューマイ ナムル オレンジ	ふた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ もやし しょうが にんにく だけのこ たまねぎ 干しいたけ	米 麦 でんぷん さとう 小麦粉 パン粉	サラダ油 ごま ごま油	820 31.3
5 木		麦入りごはん 牛乳 スタミナ焼 切干大根とほうれん草のぼん酢あえ みそ汁	ふた肉 とうふ 油揚げ かつおぶし みそ	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう ごまつな	たまねぎ にんにく だいこん しょうが	米 麦 さとう	サラダ油 ごま	834 34.4
6 金		スパゲティミートソース 牛乳 ゆで野菜サラダ 蒸しさつまケーキ	とり肉 ふた肉 卵	牛乳 チーズ 海そう	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく 枝豆	スパゲティ 小麦粉 こんにゃく さつまいも	サラダ油 オリーブオイル マーガリン	882 43.0
9 月		《祝 主志》 赤飯 牛乳 ぶりのもろみみそ漬 けんぴら すまし汁 お祝いクレープ	ぶり さつまあげ とうふ 卵 かつおぶし 小豆	牛乳	にんじん ごまつな	ごぼう だいこん しょうが	もち米 さとう こんにゃく 小麦粉	サラダ油 ごま	880 37.4
10 火		菜めし 牛乳 とんかつ しもつかれ みそ汁 みかん	ふた肉 さけ 卵 油揚げ 大豆 みそ かつおぶし	牛乳	にら にんじん	かんぴょう たまねぎ 大根 みかん	パン粉 小麦粉	サラダ油	888 40.7
12 木		麦入りごはん 牛乳 さばのたつた揚げ おひたし 田舎汁 わかめふりかけ	さば とり肉 かつおぶし とうふ みそ	牛乳	にんじん ごまつな ほうれんそう	かんぴょう はくさい ごぼう しょうが	米 麦 じゃがいも でんぷん こんにゃく	サラダ油	876 36.8
13 金		ツナトースト 牛乳 ゆで野菜サラダ ハンガリアンシチュー はちみつレモンゼリー	まぐろ とり肉	牛乳 海そう	にんじん トマトピューレ パセリ	たまねぎ ねぎ キャベツ しょうが とうもろこし 枝豆 マッシュルーム	パン じゃがいも でんぷん ゼリー	マーガリン サラダ油	854 33.0
16 月		麦入りごはん 牛乳 ごまあえ 魚と大根の煮もの 納豆 ぼんかん	もろ 納豆	牛乳	にんじん ごまつな	だいこん はくさい 枝豆 ぼんかん	米 麦 さとう でんぷん こんにゃく	サラダ油 ごま	801 31.6
17 火		米粉パン いちごジャム 牛乳 トマトオムレツ ゆで野菜サラダ コーンチャウダー ヨーグルト	ハム 卵 とり肉	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー パセリ トマト	たまねぎ とうもろこし	米粉パン 小麦粉 じゃがいも ジャム	マーガリン	864 32.7
18 水		麦入りごはん 牛乳 しょうが焼き ゆで野菜 生揚げと野菜の煮つけ	ふた肉 なまあげ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ 干しいたけ とうもろこし しょうが 枝豆	米 麦 さとう でんぷん	サラダ油	849 32.9
19 木		麦入りごはん 牛乳 メンチカツ 春雨サラダ トックスープ ひじきふりかけ みかん	とり肉 ふた肉 卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	キャベツ 干しいたけ ねぎ たまねぎ みかん	米 麦 はるさめ トック パン粉	サラダ油 ごま ごま油	906 30.1
20 金		麦入りごはん 牛乳 ハッシュドビーフ ゆで野菜サラダ ぶどうゼリー	牛肉 バター	牛乳	ほうれんそう にんじん トマトピューレ	マッシュルーム たまねぎ キャベツ 枝豆	米 麦 小麦粉		933 31.3
23 月		揚げパン 牛乳 鶏照り焼き 野菜コンソメ スープ 雪見大福	とり肉 ハム 卵	牛乳	にんじん ほうれんそう	だいこん たまねぎ	パン さとう でんぷん	サラダ油	840 29.4
～1年3組 給食委員からひとこと～ 『テーマ：地産地消』 3組の給食が選ばれてとてもうれしいです。夢の給食なのでみんなが好きなもので、地産地消のものを使ったメニューを考えました。 おいしく食べましょう。									
24 火		麦入りごはん 牛乳 赤魚粕漬 磯辺あえ 豚肉とじゃが芋の煮物	赤魚 ふた肉	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ 枝豆	米 麦 さとう じゃがいも しらたき	サラダ油	834 34.0
25 水		麦入りごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ ごまあえ みそ汁 いちごアイス	とり肉 ふた肉 とうふ みそ かつおぶし 卵	牛乳	ごまつな にんじん ほうれんそう	キャベツ ごぼう しょうが だいこん いちご	米 麦 さとう さといも こんにゃく	サラダ油 ごま	919 34.6
～3年1組 給食委員からひとこと～ 『テーマ：地産地消』 私達の献立には、定番のとり肉のから揚げと地産地消の野菜を使用したおかずと栃木で有名ないちごを使用したデザートを入れました。 おいしく食べましょう。									
26 木		麦入りごはん 牛乳 めばるみそ漬 豚肉と切干大根の炒め物 みそ汁	めばる ふた肉 みそ かつおぶし	牛乳 わかめ	ごまつな にんじん いんげん	にんにく だいこん たまねぎ	米 麦 さとう じゃがいも	サラダ油 ごま	802 31.2
27 金		五目ごはん 牛乳 和風ハンバーグ けんちん汁 プリン	ふた肉 牛肉 とり肉 卵 とうふ 油揚げ みそ かつおぶし	牛乳	にんじん	大根 かんぴょう たまねぎ 干しいたけ ごぼう 枝豆 だけのこ しめじ	米 麦 パン粉 さといも さとう こんにゃく	サラダ油	894 36.1
～2年4組 給食委員からひとこと～ 『テーマ：地産地消』 4組のメニューは「地産地消」のテーマに沿ってけんちん汁を出しました。デザートには普段給食にでないプリンが出ます。 皆さん残さず食べてください。									

※ 2月後半以降、給食室内の工事により献立を変更することがあります。



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》

ほうれんそう 小松菜 白菜 大根
ねぎ 大豆 ミニトマト