



平成29年 2月分 献立表 宇都宮市立鬼怒中学校

「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。			 多く含まれる「栄養素」	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、皮膚や粘膜を保護する食品のグループ	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	g
△ 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	
× 何も食べない				豆・豆製品	小魚・海藻		果物	いも・砂糖		
↓ 毎日◎がつくようになんばりましょう。			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 (水)		コッペパン りんごジャム 牛乳 いも入り焼そば ゆで野菜サラダ ヨーグルト	ぶた肉	牛乳 ヨーグルト 青のり	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン ジャム じゃがいも 焼そばめん	サラダ油	844 31.7	
2 (木)		いりこ菜めし 牛乳 厚焼き卵 ごまあえ 豚汁	卵 ぶた肉 とうふ みそ かつおぶし	牛乳 ちりめんじゃこ	小松菜 ほうれんそう 京菜 大根葉 広島菜 にんじん	だいこん ごぼう キャベツ	米 麦 さといも さとう こんにゃく	サラダ油 ごま	787 29.6	
3 (金)		【節分】 麦入りごはん 牛乳 いわしのかば焼き 白菜 キムチ みそ汁 福豆	いわし 大豆 油揚げ みそ かつおぶし	牛乳	小松菜	はくさい たまねぎ しょうが にんにく	米 麦 じゃがいも でん粉 さとう	サラダ油 ごま ごま油	853 32.2	
6 (月)		麦入りごはん 牛乳 さばのたつた揚げ おひたし 田舎汁	さば とり肉 とうふ みそ かつおぶし	牛乳	ほうれんそう 小松菜 にんじん	はくさい ごぼう しょうが かんぴょう	米 麦 じゃがいも でん粉 こんにゃく	サラダ油	868 36	
7 (火)		麦入りごはん 牛乳 とちぎゆめパークのスタミナ焼き 切干大根とほうれん草のぼん酢あえ みそ汁 オレンジ	ぶた肉 とうふ とうふ 油揚げ みそ かつおぶし	牛乳	ほうれんそう 小松菜 ピーマン にんじん	たまねぎ だいこん にんにく しょうが オレンジ	米 麦 さとう	サラダ油 ごま	792 38.1	
8 (水)		麦入りごはん 牛乳 イカのチリソース ゆで野菜 ひじきと卵のスープ	いか とうふ 卵 ベーコン	牛乳 ひじき	ほうれんそう にんじん	ねぎ キャベツ にんにく しょうが とうもろこし	米 麦 でん粉 さとう	サラダ油 ごま油	791 31.3	
9 (木)		麦入りご飯 牛乳 シューマイ 春雨サラダ 麻婆豆腐	とうふ ぶた肉	牛乳	にら にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ 干ししいたけ	米 麦 パン粉 でんぶん はるさめ さとう 小麦粉	サラダ油 ごま ごま油	878 32.3	
10 (金)		米粉パン イチゴジャム 牛乳 みそラーメン 子持ちししゃもフリッター からしあえ レモンゼリー	ししゃも ぶた肉 みそ かつおぶし	牛乳	にんじん 小松菜	もやし にんにく キャベツ ねぎ とうもろこし 干ししいたけ	米粉パン 中華めん ジャム ゼリー	サラダ油 ごま バター	831 34.7	
13 (月)		赤飯 牛乳 鶏肉のから揚げ しもつかれ みそ汁 みかん	とり肉 さけ 大豆 小豆 油揚げ みそ かつおぶし	牛乳	にら にんじん	だいこん かんぴょう たまねぎ しょうが みかん	もち米 でん粉	サラダ油 ごま	864 37.4	
14 (火)		麦入りごはん 牛乳 さんま梅煮 ゆで野菜サラダ 豚肉と厚揚げとみそ炒め	さんま 厚揚げ みそ ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ 白菜 ねぎ たけのこ しょうが とうもろこし 干ししいたけ	米 麦 さとう	サラダ油	853 32.8	
15 (水)		二色丼(炒り卵・とりそぼろ) 牛乳 ゆで野菜サラダ 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	はくさい もやし かぶ しょうが しいたけ 枝豆	米 麦 じゃがいも でん粉 さとう	サラダ油	843 31.9	
16 (木)		麦入りごはん 牛乳 かれいの照り焼き 磯辺あえ 豚肉とじゃが芋の煮物 わかめふりかけ	かれい ぶた肉	牛乳 わかめ のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ 枝豆	米 麦 じゃがいも さとう しらたき	サラダ油 ごま	890 35.8	
17 (金)		コッペパン チョコクリーム 牛乳 マカロニのクリーム煮 キャベツのスープ アセロラゼリー	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ かんぴょう キャベツ 枝豆 マッシュルーム	パン マカロニ 小麦粉 チョコクリーム ゼリー	油 マーガリン	850 35.1	
20 (月)		麦入りごはん 牛乳 焼魚(ほっけ) 豚肉と切干大根の炒め物 みそ汁	ほっけ ぶた肉 油揚げ みそ かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	だいこん たまねぎ にんにく	米 麦 じゃがいも さとう	サラダ油 ごま	803 31.4	
21 (火)		【1・2年生】 コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 ゆで野菜サラダ オムレツ クリームシチュー レモンヨーグルト	卵 ハム	牛乳 ヨーグルト 海藻	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも ジャム	サラダ油	831 30.8	
		【3年生】 【卒業記念 3年生 おたのしみ給食】 ～バランスを考えて選びましょう！～ 牛 乳 主食：やきおにぎり クロワッサン 主菜：とりからあげ モロからあげカレー風味 トマトオムレツ 肉しゅうまい 肉団子 副菜：ゆで野菜サラダ ミニトマト フレンチポテト デザート：でこぼん りんごゼリー チョコプリン ブルーベリータルト かぼちゃのマフィン チョコブラウニー	卵 とり肉 ぶた肉 モロ ハム	牛乳 脱脂粉乳 海藻	にんじん パセリ トマト	たまねぎ とうもろこし でこぼん	米 パン さとう 小麦粉 パン粉 じゃがいも でんぶん チョコ	マーガリン パン サラダ油	自分で計算しよう	
22 (水)		発芽玄米入りごはん ごぼうカレー 牛乳 ゆで野菜サラダ	ぶた肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	ほうれんそう にんじん	ごぼう たまねぎ キャベツ 枝豆 にんにく しょうが	米 発芽玄米 じゃがいも	サラダ油	821 25.4	
23 (木)		麦入りごはん 牛乳 あじフライ おひたし きざみ昆布の含め煮 オレンジ	あじ とり肉 ちくわ 油揚げ かつおぶし	牛乳 昆布	ほうれんそう にんじん	はくさい もやし 枝豆	米 麦 小麦粉 パン粉 さとう	サラダ油	786 32.3	
24 (金)		スパゲティーミートソース 牛乳 ゆで野菜サラダ	ぶた肉 とり肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ 枝豆	スパゲティ	オリーブオイル サラダ油	791 34.5	
27 (月)		麦入りごはん 牛乳 とり肉のごまみそ焼き ゆで野菜サラダ けんちん汁	とり肉 とうふ みそ かつおぶし	牛乳	ほうれんそう 小松菜 にんじん	キャベツ ごぼう だいこん	米 麦 さといも はるさめ さとう こんにゃく	ごま ごま油	821 34.1	
28 (火)		麦入りごはん 牛乳 揚げ魚と大根の煮もの からしあえ 納豆	モロ 納豆	牛乳	小松菜 にんじん	だいこん はくさい もやし 枝豆	米 麦 でん粉 さとう こんにゃく	サラダ油 ごま	778 31.6	

※都合により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》

● 平石地区の野菜 さといも ねぎ 大根 白菜 大豆 にんじん ほうれんそう ミニトマト

● とちぎゆめパーク(2月7日)

「とちぎゆめパーク」は、県内の指定された生産者が指定された配合飼料を使って、清潔に管理された飼育環境のもと育てられた、きめ細やかで脂のおいしさが感じられる豚肉です。飼料には麦類が通常より多く配合されているため、肉にうま味成分のオレイン酸が一般の豚より多く含まれ、豚肉本来の甘味が存分に感じられる肉質が特徴です。

