平成29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

「朝ごはん」食べた？　印をつけよう

◎　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。
○　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
↓　毎日◎がつくようにがんばりましょう。

多く含まれる「栄養素」

			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		
			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の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		エネルギー kcal たんぱく g 脂質エネルギー比
			1　群	2　群	3　群	4　群	5　群	6　群	
			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	
			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（木）		パン　みかんジャム　牛乳　じゃがいも入り焼そば　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 やきそば麺 じゃがいも	サラダ油	844 31.7 28.0%
2（金）		【3日　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　とうふ みそ かつおぶし	牛乳 わかめ カタクチイワシ	小松菜	はくさい たまねぎ しょうが にんにく	米　麦 でんぷん さとう さつまいも	サラダ油 ごま油 ごま	828 34 27.4%
5（月）		**≪祝　２年生立志式≫** 二色丼　牛乳　おひたし　ゆばのみそ汁　いちごゼリー	卵　とり肉 ゆば　みそ かつおぶし	牛乳	小松菜 ほうれんそう	白菜　もやし ねぎ　枝豆 しょうが いちご	米　麦 さとう	サラダ油	857 34.3 27.1%
6（火）		麦入りごはん　牛乳　さんまみぞれ煮　ゆで野菜サラダ　豚肉と厚揚げとみそ炒め	さんま ぶた肉 厚揚げ　みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ ねぎ　白菜 干ししいたけ たけのこ しょうが とうもろこし	米　麦 さとう	サラダ油	844 32 28.2%
7（水）		【初午】 赤飯　牛乳　鶏肉のから揚げ　しもつかれ　みそ汁　りんご	とり肉 大豆　油揚げ 鮭　みそ かつおぶし	牛乳	にら	大根　にんじん たまねぎ かんぴょう しょうが りんご	もち米 でんぷん	サラダ油 ごま	843 36.7 26.2%
8（木）		**【　カミカミ献立の日　】**　**～　よくかんで味わって食べましょう。　～** 麦入りごはん　牛乳　いかのゆずみそ焼　豚汁　切干大根とほうれん草のぽん酢あえ	いか　ぶた肉 とうふ　みそ かつおぶし	牛乳	小松菜 ほうれんそう	大根 にんじん ごぼう	米　麦 こんにゃく	サラダ油 ごま	764 32.7 21.7%
9（金）		【2年生：スキー教室のため給食無し】 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 枝豆	スパゲティ じゃがいも	オリーブオイル サラダ油	822 34.6 32.2%
13（火）		麦入りごはん　牛乳　豚肉と大根の煮もの　からしあえ　納豆	ぶた肉 納豆	牛乳	小松菜 にんじん	大根　もやし ねぎ　白菜 しょうが 枝豆	米　麦 さとう	サラダ油 ごま	853 27.2 32.2%
14（水）		麦入りごはん　牛乳　かれいの照り焼き　おひたし　肉じゃが	かれい ぶた肉 かつおぶし	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ もやし 枝豆	米　麦 さとう じゃがいも しらたき	サラダ油	827 34.6 18.5%
15（木）		ごはん　牛乳　豚肉と野菜のみそいため　揚げぎょうざ　春雨サラダ	ぶた肉 とり肉 みそ	牛乳	ピーマン にんじん かき菜	キャベツ ねぎ　もやし 干ししいたけ たまねぎ にんにく しょうが	米　麦 小麦粉 さとう　春雨 でんぷん	サラダ油 ごま油	870 31.2 26.9%
16（金）		【旧正月】 麦入りごはん　牛乳　とり肉の漬け込み焼き　ナムル　トックスープ　みかんゼリー	とり肉 卵	牛乳	チンゲン菜 小松菜 にんじん みかん	キャベツ もやし 干ししいたけ にんにく しょうが	米　麦 米粉 さとう	ごま ごま油	832 31.3 22.3%
19（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	小松菜 ほうれんそう にんじん	かんぴょう 白菜　ごぼう しょうが	米　麦 でんぷん じゃがいも こんにゃく	サラダ油	869 36.1 28.1%
20（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　ほうれんそうオムレツ　カレースープ　チョコプリン（豆乳）	卵 ベーコン 豆乳	牛乳	ブロッコリー にんじん ほうれん草 パセリ	たまねぎ とうもろこし	パン　ジャム マカロニ じゃがいも さとう	サラダ油	828 28.8 34.3%
		【3年生　卒業記念 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　フランスパン＋ジャム 主菜：とりからあげ　モロからあげ 肉しゅうまい　ウインナー　ハンバーグ 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：でこぽん マスカットゼリー　豆乳プリン ブルーベリータルト　かぼちゃのマフィン いちごスティックケーキ	ぶた肉 とり肉 モロ ウインナー ベーコン 豆乳	牛乳 脱脂粉乳	ブロッコリー にんじん トマト パセリ かぼちゃ	たまねぎ とうもろこし でこぽん マスカット ブルーベリー いちご	米　米粉 パン　ジャム マカロニ じゃがいも さとう	サラダ油	自分で計算しましょう
21（水）		麦入りごはん　牛乳　スタミナ焼き　バンサンスウ　みそけんちん汁	ぶた肉 とうふ　みそ かつおぶし	牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ 大根　もやし しょうが	米　麦 さとう 春雨 こんにゃく	サラダ油 ごま油	809 34.6 22.4%
22（木）		麦入りごはん　牛乳　あじフライ　からしあえ　じゃがいもと切昆布の煮物	あじ 油揚げ	牛乳 昆布	ほうれんそう にんじん	白菜　もやし たまねぎ	米　麦 パン粉　小麦粉 じゃがいも しらたき	サラダ油 ごま	857 32 20.7%
23（金）		【3年生を送る会】 麦入りごはん　牛乳　ごぼうカレー　ゆで野菜サラダ　いちごのムース	ぶた肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	ほうれん草 にんじん	キャベツ たまねぎ　ごぼう 枝豆　にんにく いちご	米　麦 じゃがいも さとう	サラダ油	871 25.7 24.5%
26（月）		麦入りごはん　牛乳　ほっけの塩こうじ焼き　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	たまねぎ 大根 にんにく 枝豆	米　麦 さとう じゃがいも	ごま サラダ油	803 31.4 21.3%
27（火）		麦入りごはん　牛乳　シューマイ　春雨サラダ　麻婆豆腐	ぶた肉 とうふ　みそ	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 さとう 春雨	ごま ごま油 サラダ油	893 32.3 27.6%
28（水）		麦入りごはん　牛乳　チキンチキンごぼう　ゆで野菜サラダ　わかめとしめじのスープ　オレンジ	とり肉	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ もやし　ねぎ ごぼう　枝豆 しめじ	米　麦 さとう でんぷん	ごま ごま油 サラダ油	835 28.8 21.5%

※ 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：820kcal　たんぱく質：30ｇ　脂質：摂取エネルギー全体の25%～30%