



2月

給食献立予定表

【宇都宮市立清原中学校】

今月の目標：みんなで協力して、楽しい給食の時間にしよう

*材料購入などの都合により、献立を変更することがあります。

日	曜日	献立名			I類キ- (kcal) 外バク質 (g) 脂質(g) 塩分相当	おもな食品							
						体の組織をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる			
						1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		主食	牛乳	主菜・副菜・その他		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色 野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂		
						おもに たんぱく質 を多く含む	おもに カルシウム を多く含む	おもに カロテン を多く含む	おもに ビタミンC を多く含む	おもに 炭水化物 を多く含む	おもに 脂質 を多く含む		
1	水	うま辛つけめん		春巻 野菜のごまマヨ和え ヨーグルト	840 30 33 4.5	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草	もやし キャベツ ねぎ しいたけ たまねぎ	中華めん でんぷん 小麦粉 砂糖	サラダ油 すりごま		
2	木	麦入りごはん		ポークシューマイ ハンサンスウ チャーシャン豆腐	861 32 24 2.6	豚肉 生揚げ 赤みそ	牛乳	にんじん チンゲン菜	たまねぎ キャベツ もやし しょうが しいたけ	米 麦 パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉	ごま油 サラダ油		
3	金	【節分献立】 麦入りごはん		いわしの梅煮 塩こんぶ和え 豚汁 スイートポテト&フィッシュ福豆	825 34 23 2.5	イワシ 豚肉 大豆 豆腐 みそ	牛乳 塩こんぶ	シソ にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり 大根 ごぼう	米 麦 砂糖 里芋 でんぷん さつまいも	ごま油 サラダ油 ごま		
6	月	【初午献立】 赤飯		焼き魚（赤魚の粕漬け） しもつかれ みかんゼリー かんぴょうの卵とじ汁	791 38 17 3.3	赤魚 みそ 鮭 たまご 大豆 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	大根 かんぴょう ねぎ みかん	赤飯 ゼリー	ごま サラダ油		
7	火	麦入りごはん		ポークカレー 和風サラダ アセロラミルクゼリー	902 24 23 2.7	豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ にんにく キャベツ アセロラ	米 麦 じゃがいも ゼリー	サラダ油		
8	水	わかめごはん		生揚げと豚肉の炒め物 白菜スープ ヨーグルト	814 33 21.0 3.7	豚肉 生揚げ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん 小松菜	しょうが ニンニク アスパラガス ねぎ たけのこ しいたけ 白菜	米 麦 でんぷん 砂糖	サラダ油 ごま油		
9	木	麦入りごはん		鶏肉のごまみそ焼き おひたし 切干大根の煮つけ	824 30 24 2.8	鶏肉 みそ さつま揚げ 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ もやし 大根	米 麦 砂糖	白ごま サラダ油		
10	金	【郷土料理 アレンジ献立】 米粉パン		モロフライバーガー ボイルキャベツ シモツカレdeミネストローネ とちおとめミルクプリン	832 46 30.0 2.8	モロ たまご 鮭 大豆 ベーコン 油揚げ	牛乳	にんじん トマト	キャベツ 大根 たまねぎ いちご	米粉パン 小麦粉 パン粉 砂糖	サラダ油		
13	月	麦入りごはん		いかのチリソースがけ わんたんスープ 韓国のり ヨーグルト	873 36 20 2.7	イカ 豚肉	牛乳 韓国のり ヨーグルト	にんじん 小松菜	ニンニク しょうが ねぎ キャベツ もやし	米 麦 でんぷん 砂糖 わんたん	サラダ油 ごま油		
14	火	麦入りごはん		牛丼の具 厚焼きたまご おひたし	848 31 26 2.8	牛肉 たまご	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ ねぎ キャベツ もやし	米 麦 砂糖	サラダ油		
15	水	五穀ごはん		魚の西京焼き もやしとニラのごま和え 五目きんぴら	796 34 22 2.2	サワラ さつま揚げ 豚肉	牛乳	にら にんじん	もやし ごぼう 大根	米 五穀米 砂糖	すりごま サラダ油		
16	木	麦入りごはん		ビビンバ丼の具 坦々春雨スープ 豆乳パンナコッタいちごソース	880 33 28 4.3	牛肉 豚肉 豆乳	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	ニンニク 白菜 もやし ねぎ しめじ しいたけ えのきたけ	米 麦 砂糖	ごま油 白ごま		
17	金	バンズパン		チキン照り焼きチーズサンド マカロニのクリーム煮 レタス 甘夏ゼリー	864 42.0 35 3.1	鶏肉 エビ	牛乳 スライスチーズ 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム レタス 甘夏	バンズパン マカロニ 小麦粉 ゼリー	マーガリン サラダ油		
20	月	麦入りごはん		スタミナ焼き みそ汁 鮭ふりかけ チョコプリン	773 33 17 2.5	豚肉 鮭	牛乳	にんじん ピーマン にら	たまねぎ ニンニク しょうが かんぴょう	米 麦 砂糖 チョコプリン	サラダ油		
21	火	麦入りごはん		サバのねぎみそ焼き かんぴょうのごま酢和え 里芋の中華煮	897 30.0 30 3.3	サバ みそ 豚肉	牛乳	にんじん	ねぎ しょうが ニンニク かんぴょう キャベツ	米 麦 里芋 砂糖	サラダ油 ごま油 すりごま		
22	水	カレーピラフ		メンチカツ ボイルキャベツ 中国菜と豆腐のかきたまスープ	811 26 24 4.1	鶏肉 豚肉 豆腐 たまご	牛乳 わかめ	チンゲン菜 にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ	米 麦 砂糖	サラダ油		
24	金	ガーリック トースト		スパゲティナポリタン イタリアンドレッシングサラダ 乳酸菌飲料ゼリー	902 29 30 3.3	豚肉	牛乳 粉チーズ わかめ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	食パン ガレット ゼリー	マーガリン サラダ油		
27	月	麦入りごはん		ハヤシライス 和風サラダ アンニン風プリン	898 25 29 2.4	牛肉	牛乳	にんじん トマト パセリ ほうれん草	たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし	米 麦 小麦粉 プリン	サラダ油 マーガリン		
28	火	ポテトピラフ		白身魚のピリ辛焼き さっぱり和え カレースープ	853 39 23.0 4.0	ウインナー シイラ ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	しょうが ニンニク りんご ねぎ たまねぎ	米 麦 じゃがいも 砂糖	バター 白ごま サラダ油		
2月10日（金）は「郷土料理アレンジ献立」です。みなさんも、75周年記念給食の料理を考えましょう。					今月の平均栄養量		I類キ- 847	たんぱく質 32.7g	脂質 25.1g	カルシウム 417mg	鉄 4.6mg	ビタミンC 33mg	塩分相当 3.1g
					所要栄養基準値		I類キ- 830	たんぱく質 34.0g	脂質 23.0g	カルシウム 450mg	鉄 4.0mg	ビタミンC 30mg	塩分相当 2.5g