



令和3年度 2月 給食献立表

宇都宮市立晃陽中学校

(給食回数18回 米飯14回 県産小麦パン4回)

今月の給食給食目標		主 な 食 材						
食品の品質について考えてみよう		体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー(kcal)
日 付	献 立 名	1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	たんぱく質(g)
		魚・肉・卵	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	米・パン・麺	油脂	脂質(g)
		豆・豆製品	小魚・海そう		果物	いも類・砂糖		塩分相当(g)
1 (火)	麦いりごはん 牛乳 黒ごまチキンカツ ポイルキャベツ ソース かぶ入り野菜スープ	鶏肉 卵 ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん かぶの葉	キャベツ たまねぎ もやし かぶ	米・麦 パン粉 小麦粉	黒ごま サラダ油	750 33.1 18.7 2.1
2 (水)	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 ナポリタン 大根スープ 手作りチョコパフェ	ウインナー 鶏肉	牛乳 粉チーズ 生クリーム	にんじん ピーマン トマト 大根の葉	ブルーベリー マッシュルーム たまねぎ・大根 イチゴ	パン スパゲティ 小麦粉・砂糖 コーンフレーク	サラダ油 チョコ	861 26.5 27.1 3.2
3 (木)	 いわしのかば焼き丼 (いわし・切干大根のナムル) 牛乳 けんちん汁 福豆	いわし 豆腐 大豆	牛乳	にんじん ほうれんそう 小松菜	しょうが ごぼう 大根	米・麦 片栗粉 砂糖・こんにゃく さといも	サラダ油 白ごま	831 31.2 26.5 2.9
4 (金)	麦入りごはん 牛乳 生揚げと豚肉のトウバンジャン炒め はくさいスープ のりの佃煮	豚肉 鶏肉 生揚げ	牛乳 のり	いんげん にんじん	しょうが・ねぎ にんにく しいたけ・白菜 たけのこ	米・麦 片栗粉 春雨 砂糖	サラダ油 ごま油	716 31.2 18 2.9
7 (月)	麦入りごはん 牛乳 さばの香辛焼き ごま酢あえ 野菜の中華煮	さば 豚肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	にんにく キャベツ 大根 しょうが	米・麦 砂糖 しらたき さといも	ごま油 サラダ油 白すりごま	801 32.7 24.4 3.1
8 (火)	プルコギ丼 牛乳 韓国風味噌汁 ヨーグルト	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 茎わかめ ヨーグルト	にら にんじん	にんにく しょうが たまねぎ もやし・ねぎ	米・麦 砂糖	白ごま 白すりごま ごま油	803 32 22.9 3.2
9 (水)	朝焼きコッペパン メープル&マーガリン 牛乳 豆乳グラタン 冬のミニサラダ キャベツのスープ みかん	ベーコン 豆乳	牛乳	ブロッコリー にんじん	カリフラワー キャベツ たまねぎ みかん	パン メープルシロップ	マーガリン サラダ油	763 26.6 24.3 3.6
3年生特別給食		★事前に配ったプリントを読み返して、選んでください★						
10 (木)	赤飯 手作りごま塩 牛乳 鶏肉のみそ漬焼き アーモンド和え KOYOしもつかれ	ささげ 鶏肉・みそ 鮭 大豆・油揚げ	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが キャベツ 大根	もち米・米 砂糖 さといも 三温糖	黒ごま アーモンド	819 34 24.2 2.3
11 (金)	建 国 記 念 の 日							



うしろへ続きます！





14 (月)	 コーンごはん 牛乳 ハートのハンバーグ(ソース) 野菜スープ チョコクレープ	大豆・鶏肉 豚肉 ベーコン 豆乳クリーム	牛乳	トマト ほうれんそう にんじん	たまねぎ コーン キャベツ もやし	米・麦 砂糖 米粉	バター マーガリン チョコ	759 25.2 24.8 2.8
15 (火)	麦入りごはん 牛乳 いかのチリソースがけ 華風サラダ 中華コンスープ	イカ 卵 ハム	牛乳	ほうれんそう にんじん	にんにく しょうが ねぎ・たまねぎ もやし・コーン	米・麦 片栗粉 砂糖 春雨	サラダ油 ごま油 白ごま	797 30.8 20.5 2.8
16 (水)	はちみつトースト 牛乳 ハンガリアシチュー ゆで野菜(イタリアンドレッシング) オレンジ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん 青ネギ・トマト ブロッコリー グリーンピース	たまねぎ しょうが・コーン カリフラワー オレンジ	食パン じゃがいも はちみつ	マーガリン サラダ油	855 30 27.1 3
17 (木)	わかめごはん 牛乳 揚げ魚と野菜の和風あえ みそ汁	モロ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	ビーマン にんじん	にんにく たまねぎ しいたけ 白菜	米・麦 片栗粉 じゃがいも 砂糖	サラダ油	828 29.8 22.8 3.6
18 (金)	豚丼 牛乳 五目厚焼き卵 塩こんぶあえ ミニフィッシュ	豚肉 卵	牛乳 こんぶ いわし	にんじん グリーンピース	しいたけ たまねぎ 白菜 ねぎ・きゅうり	米・麦 しらたき 砂糖	サラダ油	756 28.5 21.3 2.1
21 (月)	麦入りごはん 牛乳 ポークしょうまい パンサンスウ インド煮	豚肉 うずらの卵 さつま揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ	米・麦・小麦粉 じゃがいも 春雨・砂糖 こんにゃく	サラダ油 ごま油	877 26.9 25.7 3.2
22 (火)	 枝豆じゃこごはん 牛乳 おでん 手作り抹茶プリン	枝豆・はんぺん ちくわ・さつま揚げ ウインナー うずらの卵	牛乳 ちりめんじゃこ こんぶ 生クリーム	にんじん	かんぴょう 大根	米・麦 米粉 じゃがいも こんにゃく	白ごま	823 31.3 24.4 4.2
23 (水)	 天 皇 誕 生 日 							
24 (木)	クロックムッシュ風トースト 牛乳 海藻サラダ(玉ねぎドレッシング) ミネストローネスープ	ハム ベーコン 大豆	牛乳 チーズ 海藻	パセリ にんじん トマト	キャベツ・きゅうり コーン セロリ たまねぎ	パン マカロニ じゃがいも 小麦粉		734 32.6 24.5 3.3
25 (金)	麦入りごはん 牛乳 かますの南部焼き ごまあえ 田舎汁 アセロラゼリー	かます 鶏肉 みそ 豆腐	牛乳	ほうれんそう にんじん	かんぴょう キャベツ ごぼう アセロラ	米・麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく	白ごま 白すりごま サラダ油	786 31.1 20.7 2.5
28 (月)	黒チャーハン 牛乳 坦々春雨スープ いちごムース	豚肉 卵 豆乳 みそ	牛乳	アスパラ にら	たまねぎ・かんぴょう キャベツ・えのき しいたけ・白菜 ねぎ・いちご	米・麦 春雨 砂糖	サラダ油 白ごま	769 25.8 25.4 3.4

♪地産地消について♪ 太字下線の食材については、地元のものを使用する予定です。 ※献立は、都合により変更することがあります。

☆今月の摂取平均量☆ エネルギー790kcal、たんぱく質29.3g、脂質24.3g、塩分2.9g

★中学生一人一回あたりの摂取基準★ エネルギー830kcal、たんぱく質34g、脂質23g、塩分2.5g未満

