



令和2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3回 米粉パン1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 (月)	麦入りごはん 牛乳 手作りチキンカツ ポイルキャベツ ソース(小袋) かぶ入り野菜スープ	鶏肉 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	かぶの葉 にんじん	かぶ・もやし キャベツ たまねぎ セロリ	米・麦 小麦粉 パン粉	サラダ油	831 27.7 26.3 1.8
2 (火)	 イワシのピリ辛丼 牛乳 けんちん汁 福豆	豆腐 大豆 いわし かつお節	牛乳	にんじん 小松菜	きゅうり 大根 ごぼう しょうが	米・麦 こんにゃく 里芋・砂糖 片栗粉	サラダ油	843 33.1 24.3 2.7
3 (水)	きなこ揚げパン 牛乳 野菜とウインナーのスープ ゆで野菜(中華ごまドレッシング) いよかん	きなこ ウインナー	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ いよかん	パン 砂糖 じゃがいも	サラダ油	814 28.2 31.1 2.4
4 (木)	 赤飯 ごま塩 牛乳 スタミナ焼き からしあえ しもつかれ	ささげ 豚肉・鮭 大豆 油揚げ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	たまねぎ にんにく・もやし 白菜・大根 しょうが	もち米・米 砂糖 酒粕	ごま塩 サラダ油 ごま	763 33.8 21.6 2.7
5 (金)	ポークカレー 牛乳 ゆで野菜(青じそドレッシング) ミニフィッシュ	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん グリーンピース ほうれんそう	たまねぎ にんにく キャベツ コーン	米・麦 じゃがいも	サラダ油 アーモンド	817 24.6 20.9 2.5
8 (月)	麦入りごはん 牛乳 ミンチカツ(ソース) ゆかりあえ チンゲン菜と豆腐のかき玉スープ	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん 赤しそ チンゲン菜の葉	たまねぎ キャベツ チンゲン菜の茎 しいたけ	米・麦 パン粉	サラダ油	829 25.0 25.5 2.8
9 (火)	麦入りごはん 牛乳 揚げ魚と野菜の和風あえ みそ汁 ひじきふりかけ	たら 油揚げ みそ・ひじき かつお節	牛乳	ピーマン ほうれんそう にんじん	にんにく たまねぎ しいたけ 白菜	米・麦 砂糖 片栗粉 じゃがいも	サラダ油 ごま	826 29.1 22.8 2.9
10 (水)	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 ナポリタン ゆで野菜(イタリアドレッシング) 手作り紅茶プリン	豚肉	牛乳 チーズ わかめ 生クリーム	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 コシ・ブルーベリー	パン 砂糖 スバゲッティ	サラダ油	855 29.9 29.6 2.5
12 (金)	 無償提供牛肉の日 五目厚焼き卵 大豆もやしのキムチあえ	牛肉 卵・鶏肉	牛乳 もずく	にんじん グリーンピース にら	たけのこ たまねぎ・ねぎ しょうが・しいたけ 大豆もやし	米・麦 しらたき 砂糖 片栗粉	サラダ油	867 35.0 26.8 2.6
15 (月)	 バレンタイン コーンごはん 牛乳 ハンバーグ(ソース) 野菜ときのこのソテー キャベツのスープ チョコプリン	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	コーン にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ にんにく しょうが	米・麦 砂糖 チョコプリン	バター マーガリン	779 25.6 25.0 2.9
16 (火)	五穀ごはん 牛乳 ほっけの文化干し 磯辺和え 五目きんぴら	ほっけ さつま揚げ 豚肉	牛乳 のり	小松菜 にんじん	キャベツ ごぼう 大根	米・五穀 こんにゃく 砂糖	サラダ油	762 29.4 17.8 2.6
17 (水)	はちみつトースト 牛乳 ハンガリアシチュー ゆで野菜(手作りのカボチャドレッシング) みかん	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん 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 みかん	食パン はちみつ じゃがいも	マーガリン サラダ油	875 30.0 28.1 3.1
18 (木)	麦入りごはん 牛乳 イカのチリソースがけ 華風サラダ 大根スープ	イカ 鶏肉	牛乳	ほうれんそう にんじん 小松菜	にんにく・ねぎ しょうが・大根 たまねぎ・もやし	米・麦 片栗粉 春雨 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	803 30.6 20.5 2.5
19 (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 白菜スープ 韓国のり	豚肉 生揚げ	牛乳 のり	にんじん さやいんげん 小松菜	しょうが・ねぎ にんにく たけのこ・白菜 しいたけ	米・麦 片栗粉 砂糖 春雨	サラダ油 ごま油	768 28.7 22.7 2.1
22 (月)	 わかめごはん 牛乳 おでん からしあえ いちごゼリー	ちくわ・うすずし さつま揚げ ウインナー じゃこ・かつお節	牛乳 わかめ こんぶ	小松菜 にんじん	大根 白菜 もやし いちご	米・麦 こんにゃく じゃがいも 砂糖	ごま	756 28.4 14.1 3.6
24 (水)	米粉パン 牛乳 さけのホイル焼き ゆで野菜(玉ねぎドレッシング) カレースープ	鮭 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	米粉パン マカロニ じゃがいも	マーガリン	749 43.5 25.3 2.6
25 (木)	麦入りごはん 牛乳 豚肉と野菜の宮炒め 田舎汁 オレンジ	豚肉 鶏肉 豆腐・みそ かつお節	牛乳	ピーマン 小松菜 にんじん	しょうが・にんにく かんぴょう たまねぎ・ごぼう オレンジ	米・麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖	サラダ油	819 32.0 23.2 1.8
26 (金)	スパイスごはんのクリームミートソース 牛乳 白菜スープ レモンタルト	豚肉 ベーコン 卵	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん トマト グリーンピース	にんにく しょうが たまねぎ 白菜・もやし	米 小麦粉 砂糖 タルト	サラダ油 マーガリン	769 25.4 26.3 2.6

♪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806kcal、たんぱく質30.0g、脂質23.9g、塩分2.68g

★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

