



# 2月分 給食献立表

宇都宮市立宮の原中学校

給食回数18回（米飯14回・パン4回）

和やかな雰囲気でお食べよう

日付	献立名	主な材料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質(g) 塩分(g)
		主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		
節分	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦			
3 (月)	イワシのかば焼き	イワシ			しょうが	砂糖 でん粉	油	798	24.0
	白菜キムチ				白菜 しょうが にんにく		ラー油 ごま油	27.8	2.2
	うち豆汁	大豆 油揚げ 豆腐 かつお節 みそ		にんじん	大根 ねぎ ごぼう	里いも			
立春	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦			
4 (火)	肉団子(2)	鶏肉 枝豆		にんじん	玉ねぎ	砂糖	油	814	22.0
	華風サラダ			ほうれん草 にんじん	もやし	春雨	ごま ごま油	29.5	2.2
	炒り豆腐	豆腐 豚肉 枝豆		にんじん	玉ねぎ	砂糖	油		
5 (水)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦			
	にらまんじゅう(2)	豚肉		にら	キャベツ ねぎ しょうが にんにく	小麦粉 砂糖 でんぷん	ごま油	814	24.8
	ナムル			にんじん ほうれん草	キャベツ		ごま油 ごま	29.7	1.9
	生揚げの辛味炒め	生揚げ 鶏肉		にんじん	えのき しょうが ねぎ	砂糖	油 ごま油		
<b>2年7組</b>	ごまバンズパン 牛乳		牛乳			パン	ごま		
6 (木)	ハンバーグ	鶏肉 豚肉			たまねぎ しょうが にんにく	でんぷん 砂糖	油	852	32.5
	ゆでキャベツ			にんじん	キャベツ			33.7	3.4
	トマトと卵のスープ	卵 鶏肉		トマト にんじん	玉ねぎ にんにく		バター		
	ミルク(いちご)				イチゴ果汁	砂糖			
7 (金)	赤飯 ゴマ塩 牛乳	ささげ				米 もち米	ごま	808	24.7
	鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが	でん粉	油	39.3	2.9
	しもつかれ	鮭 大豆 油揚げ		にんじん	大根				
	みそ汁	生揚げ かつお節 みそ		小松菜	白菜 ねぎ				
卒業ハイキング 3年3・4組	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦			
10 (月)	ハヤシライス	豚肉	脱脂粉乳	にんじん パセリ	玉ねぎ	小麦粉	油 バター	910	28.1
	ゆで野菜 ゴマドレッシング			にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし		ドレッシング	26.1	2.4
	ヨーグルト		ヨーグルト						
12 (水)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦			
	ナイルパーチの西京焼き	ナイルパーチ 西京みそ							
	ごまあえ			小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	851	17.4
	豚肉とじゃがいも煮つけ	豚肉 枝豆		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 しらたき	油	33.1	2.4
	ふりかけ(ひじきぱっぱ)	かつお節	ひじき	赤しそ		砂糖	ごま		
<b>2年6組</b>	スパゲティ ミートソース	豚肉 鶏肉	粉チーズ	パセリ にんじん トマト缶	玉ねぎ にんにく しょうが クリンピース	スパゲティ 小麦粉	油 バター		
13 (木)	牛乳		牛乳					867	28.7
	春雨サラダ			にんじん ニラ	キャベツ	春雨	ごま ごま油	36.2	2.8
	チーズドッグ	卵	チーズ 脱脂粉乳			砂糖 小麦粉	油		
14 (金)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦			
	豚肉のおろポンチー	豚肉	チーズ		しょうが 大根		油	807	24.8
	ゆで野菜 和風ドレッシング			にんじん 小松菜	キャベツ		ドレッシング	38.4	2.7
	みそ汁	油揚げ 豆腐 かつお節 みそ		小松菜					
<b>2年1組</b>	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦			
17 (月)	豚肉のしょうが焼き	豚肉			しょうが 玉ねぎ				
	ゆで野菜 玉ねぎドレッシング			にんじん	キャベツ アスパラガス			865	25.2
	卵スープ	卵		にんじん ほうれん草	とうもろこし 玉ねぎ 竹の子	でんぷん		31.2	2.8
	ヨーグルト		ヨーグルト						

日付	献立名	主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質(g) 塩分(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		
卒業ハイキング 3年5・6組 18 (火)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		874 27.0	27.1 2.9
	セルフ天井(いか・かぼちゃ) 天井のたれ	イカ		かぼちゃ		小麦粉	油		
	おひたし			ほうれん草 にんじん	キャベツ				
	みそ汁	油揚げ みそ かつお節	わかめ			じゃがいも			
選択給食 19 (水)	チキンカレーライス	鶏肉	脱脂粉乳 粉チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく	米 麦 じゃがいも	油	牛乳 887 25.6 豆乳 843 23.2 野菜生活 791 19.6	牛乳 20.4 2.5 豆乳 16.9 2.5 野菜生活 12.7 2.4
	ゆで野菜 和風ごましょうゆドレッシング			ほうれん草 にんじん	キャベツ		ドレッシング		
	アセロラゼリー				アセロラ果汁	でんぷん 砂糖			
	選択 牛乳(ミルメーク)		牛乳			砂糖	インスタントコーヒー		
	豆乳(紅茶)	大豆				砂糖			
野菜生活			にんじん ビーマン ほうれん草 アスパラガス 小松菜 かぼちゃ フロccoli	セロリ 玉ねぎ なす 大根 キャベツ りんご オレンジ レモン					
20 (木)	パン イチゴジャム 牛乳		牛乳			パン イチゴジャム		894 30.1	30.0 3.0
	煮込みうどん	鶏肉 油揚げ ナルト かつお節		にんじん 小松菜	ねぎ	うどん			
	野菜かき揚げ			にんじん 春菊	玉ねぎ ごぼう	小麦粉	油		
	ごまあえ			ほうれん草 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま		
	セノビーゼリー		乳酸菌飲料		レモン果汁	砂糖			
卒業ハイキング 3年1・2・7組 21 (金)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		803 33.1	20.0 2.8
	鯖(サバ)の味噌煮	鯖 みそ				砂糖 米粉			
	おひたし			ほうれん草 にんじん	キャベツ		ごま		
	みそ汁	生揚げ かつお節 みそ	わかめ		大根 ねぎ				
	オレンジゼリー				みかん果汁 オレンジ果汁	砂糖			
25 (火)	わかめごはん		わかめ			米 麦		822 31.8	17.1 3.4
	牛乳		牛乳						
	おでん	ちくわ さつまあげ がんもどき かつお節	昆布	にんじん	大根	里いも			
	からし和え			ほうれん草 にんじん		春雨	ごま		
	ヨーグルト		ヨーグルト						
26 (水)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		856 33.4	23.5 2.9
	モロの和風マリネ	モロ		にんじん	玉ねぎ	でん粉 砂糖	油		
	ゆで野菜 ノンエッグマヨネーズ			にんじん フロccoli	キャベツ とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ		
	ひじきと卵のスープ	豆腐 鶏肉 卵	ひじき	ほうれん草 にんじん		でん粉			
	ヨーグルト		ヨーグルト						
27 (木)	麦入り米飯 牛乳		牛乳			米 麦		803 26.4	21.3 3.0
	鶏肉の漬け込み焼き	鶏肉		にんじん	ねぎ	砂糖	ごま		
	おひたし			青菜	白菜				
	みそ汁	みそ かつお節	わかめ		玉ねぎ	じゃがいも			
28 (金)	揚げパン	ココア				パン 砂糖	油	861 27.7	27.1 3.1
	牛乳		牛乳						
	ハンガリアンチュー	鶏肉団子			玉ねぎ グリンピース	じゃがいも	油		
	海草サラダ 青じそドレッシング		海藻	にんじん	キャベツ とうもろこし		ドレッシング		
	レモンゼリー		寒天		レモン	砂糖			

斜体文字になっている食材は、宇都宮市内の生産者の方から直接納めていただく予定になっているものです。

生徒一人当たりの目安となる摂取基準量

エネルギー  
830  
たんぱく質  
34.2

脂質  
24.6  
塩分  
2.5



※インフルエンザが流行する季節です。  
給食の前には教室の換気をし、せっけんでの手洗い・うがいを必ずしましょう。  
体調が悪いときは給食当番を代わってもらいましょう。

※※2年生が家庭科の授業で給食の献立作成をしました。各クラスで話し合い、クラスの代表となる献立を選びました。栄養価計算をし、献立を立てた班の人達と話し合い、2月(3クラス)と3月(4クラス)の給食の献立として実施します。日付の欄に書いてあるクラス名が献立を考えてくれたクラスです。お楽しみに!!