



2月給食献立予定表



給食回数 18回 城山中学校

日付	主食	飲み物・主菜・副菜	主な材料						1材料-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
			肉・魚・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類	油類	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2月	お赤飯	牛乳 ごま塩 チキンカツ ごまあえ しもつかれ 伊予柑ゼリー	ささげ 鶏肉 卵 サケ 大豆 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが にんにく キャベツ 大根 伊予柑	米 もち米 小麦粉 パン粉 砂糖 ゼリー	サラダ油 ごま	820 35.4 23.7 2
3日(火)	麦入りごはん	牛乳 いわしのおかか煮 白菜の塩昆布あえ 味噌けんちん汁 黒糖福豆	いわし かつお節 豆腐 味噌	牛乳 昆布	小松菜 にんじん	だいこん ごぼう 白菜	米 麦 里いも こんにゃく	サラダ油 ごま油	791 30.4 21.8 2.6
4日(水)	朝焼きパン	牛乳 とちあいかジャム マカロニのクリーム煮 キャベツのスープ チョコプリン	鶏肉 えび ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ キャベツ グリーンピース マッシュルーム	とちあいかジャム パン 米粉 マカロニ チョコプリン	バター サラダ油	882 34.5 30 3.2
5日(木)	麦入りごはん	牛乳 春巻き ナムル 白菜スープ	豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	キャベツ 干しいたけ 竹の子 白菜	米 麦 小麦粉 春雨	サラダ油 ごま ごま油	781 21.5 22.2 2.4
6日(金)	麦入りごはん	牛乳 焼き魚(メバルの白醤油漬) 小松菜の煮びたし かむかむ豚汁	メバル 油揚げ 豚肉 豆腐	牛乳 窒わかめ	小松菜 にんじん	大根 ごぼう 竹の子 しょうが	米 麦 こんにゃく	サラダ油	758 35.9 19.2 2.1
9日(月)	ナンピザ	牛乳 ナンピザ(ツナ) ゆで野菜のイタリアドレッシング あえ ミネストローネスープ いちごパナコッタ	ツナ ベーコン 大豆	牛乳 チーズ	パセリ にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン セロリ	ナン じゃがいも マカロニ いちごパナコッタ	ノンエッグマヨネーズ	800 30.5 32.9 2
10日(火)	麦入りごはん	牛乳 セルフ豚丼 厚焼卵 おひたし	豚肉 卵	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ キャベツ	米 麦 しらたき 砂糖	サラダ油 ごま	795 27.5 22.1 2.4
12日(木)	米粉パン	牛乳 チョコクリーム チリコンカン フレンチサラダ	大豆 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト 小松菜	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ コーン	米粉パン チョコクリーム 小麦粉 砂糖	サラダ油	808 35.3 36 2.9
13日(金)	麦入りごはん	牛乳 豚肉と野菜のみそいため 中華風スープ	豚肉 味噌 ロースハム	牛乳	にんじん	キャベツ ねぎ しいたけ 白菜 チンゲン菜	米 麦 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油	776 29 22.8 2.6
16日(月)	麦入りごはん	牛乳 野菜ふりかけ 鶏肉のタイ風から揚げ 春雨入りサラダ 大根スープ	鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん	にんにく しょうが もやし 大根 大根葉 セロリー たまねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉 春雨	サラダ油 ごま ごま油	886 28.7 30.2 2.7
17日(火)	麦入りごはん	牛乳 さばの香辛焼き 切干大根の煮つけ さつま汁	サバ 豆腐 さつま揚げ 油揚げ 鶏肉 味噌	牛乳	にんじん	にんにく 切干大根 ごぼう ねぎ 大根	米 麦 砂糖 里いも こんにゃく	ごま油 サラダ油	841 37.3 23.5 2.5
18日(水)	パスタ	牛乳 スパゲティトマトソース ブロッコリーのフレンチサラダ りんごのカップケーキ	豚肉 ベーコン 卵	牛乳 チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ グリーンピース キャベツ コーン りんご レモン	スパゲティ 砂糖 小麦粉	サラダ油	898 33 31.7 2.6
19日(木)	麦入りごはん	牛乳 メンチカツ ゆでキャベツ チンゲン菜と豆腐のかき卵汁 ミニフィッシュ	豚肉 卵	牛乳 わかめ かつお	にんじん	キャベツ たまねぎ チンゲン菜 干しいたけ	米 麦 小麦粉 パン粉	サラダ油	863 28.2 26.5 2.8
20日(金)	麦入りごはん	牛乳 ひき肉と豆のカレー ゆで野菜の青じそドレッシング あえ いちごヨーグルト	豚肉 レンズ豆 白いんげん豆	牛乳 わかめ ヨーグルト	トマト にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ コーン	米 麦	サラダ油	890 29.9 22.1 2.4
24日(火)	麦入りごはん	牛乳 鶏肉のごま味噌焼き おひたし 肉じゃが	鶏肉 味噌 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ たまねぎ グリーンピース	米 麦 砂糖 じゃがいも しらたき	ごま サラダ油	910 34.2 25.2 2.5
25日(水)	揚げパン	牛乳 揚げパンセレクト (ココアorキャラメル) 野菜とウインナーのスープ煮 ゆで野菜の和風ドレッシング あえ	ココア 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	パン 砂糖 グラニュー糖 じゃがいも	サラダ油	ココア 877 25.2 40.5 3.1
26日(木)	麦入りごはん	牛乳 アジフライ ごまあえ にら卵汁	アジ 卵	牛乳	小松菜 にんじん にら	キャベツ たまねぎ	米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖	サラダ油 ごま	785 33.6 19.5 2.8
27日(金)	麦入りごはん	牛乳 セルフピビンパ丼 坦々春雨スープ セノビーゼリー	豚肉 味噌	牛乳	小松菜 にんじん にら	にんにく もやし だいずもやし えのきたけ 白菜 しいたけ ねぎ	米 麦 砂糖 春雨 ゼリー	ごま油 ごま	862 31 26.2 2.2

★精白米・パンの小麦粉は宇都宮産、牛乳は栃木県産です。

※都合により、献立を変更することがあります。

3年生はクラスごとに卒業お祝いバイキング給食を実施します。楽しみにしていてください。

10(火) 3-1
12(木) 3-2
13(金) 3-3

★2日「初午献立」・3日「節分献立」について★

初午は2月の最初の午の日をいい、今年は2月1日です。この日に栃木県の郷土料理の「しもつかれ」を作り、赤飯といっしょに稲荷神社へお供えします。給食では2日に初午献立です。「しもつかれ」を食べやすい味に作るの、ぜひ食べてみてください!

節分は、立春の前日を言います。今年は3日です。給食でもいわし料理と福豆の節分献立にしたので、こちらもぜひ食べてください。



中学生の学校給食摂取基準		今月平均
エネルギー(kcal)	830	834
たんぱく質(g)	27.5~41.5	31.1
脂質(g)	18.5~27.7	26.4
塩分(g)	2.5	2.5

25日(水)は揚げパンのセレクト給食です。大人気のココア味と最近登場してきたキャラメル味のどちらかです。

★4日 図書委員会で行ったビブリオバトルで同率1位となった3-3と、1-2で、候補の中から選んでもらったデザートは、2クラスとも「チョコプリン」でした。みんなで味わいましょう。

★9日 今月行われる「ミラノ・コルティナ冬季オリンピック」にちなみ、イタリアメニューです。

★16日 宇都宮市と「災害時相互応援協定」を締結している「渋谷区交流献立」です。いくつかある中から、タイ風から揚げにしました。