



2月の献立予定表

給食回数18回(米飯15回 宇都宮産小麦パン2回 米粉パン1回)

宇都宮市立雀宮中学校

日付	献立名			エネルギー (kcal)	脂肪(g)	主な材料					
	主食	飲物	主菜・副菜			体の組織になる食品群		体の調子を整える食品群		力や熱のもとになる食品群	
						たんぱく質(g)	塩分(g)	1群	2群	3群	4群
2 (月)	赤飯 ごま塩	牛乳	鶏肉の七味焼き ごまあえ しもつけれ	820	26.4	鶏肉	牛乳		ねぎ しょうが	米 砂糖	黒ごま
3 (火)	ごはん	牛乳	いわしのごまみそ煮 小松菜とじゃこの炒め物 みそけんちん汁 福豆	762	22.3	いわし 油揚げ 豆腐 大豆	牛乳 じゃこ	小松菜 人参	ねぎ しょうが キャベツ もやし 大根	米 砂糖	すりごま
4 (水)	ココア揚げパン	牛乳	型抜きチーズ チリコンカン	802	32.3	大豆 牛肉 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 トマト グリーンピース	玉ねぎ マッシュルーム	パン 砂糖 ココア	サラダ油
5 (木)	ごはん	牛乳	ゆで野菜サラダ しょう油ドレッシング	32.9	3.6		わかめ	人参	キャベツ		
6 (金)	ごはん	牛乳	えびしゅうまい パンサンスウ チャーシュー豆腐	822	28.5	えび たら	牛乳		玉ねぎ しょうが キャベツ もやし	米 砂糖 小麦粉	ごま油
9 (月)	ごはん	牛乳	子キンカツ きのこわかめの和風あえ 大根入り野菜スープ	809	28.4	鶏肉 卵	牛乳 海藻	人参	玉ねぎ しょうが キャベツ もやし	米 小麦粉 パン粉	サラダ油
10 (水)	ゆかりごはん	牛乳	ステーキ	29.3	3.1	豚肉 豆腐 みそ		人参 小松菜	キャベツ もやし こんにゃく 大根 ごぼう	米 じゃがいも パン粉	サラダ油
11 (火)	建国記念の日										
12 (木)	米粉パン	牛乳	焼きにらまんじゅう ナムル 野菜みそラーメン	762	29.0	豚肉	牛乳	にら	キャベツ ねぎ キャベツ	米 小麦粉 砂糖	ラー油
13 (金)	チキンライス	牛乳	ハートハンバーグ ミニサラダ ポテトスープ お米カトーショコラ ピヒンハ丹	846	29.4	鶏肉 豚肉 ベーコン 豆乳	牛乳	人参 グリンピース 人参 パセリ	玉ねぎ コーン マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ もやし ブロッコリー カリフラワー	米 砂糖	バター
16 (月)	ごはん	牛乳	キムチスープ セロリー	31.4	2.1	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ マッシュルーム 白菜 もやし しめじ	米 砂糖	ごま油
17 (火)	ごはん	牛乳	鶏肉のごまみそ焼き おひだし 豚肉と切干大根の炒め物	794	28.8	鶏肉 豚肉 さつま揚げ	牛乳	小松菜 人参 人参	しょうが 白菜 もやし にんにく 切干大根	米 砂糖	いりごま
18 (水)	コッパン いちごジャム	牛乳	マカロニのクリーム煮 キャベツのスープ アセロラセリー	861	28.1	鶏肉 豚肉 えび	牛乳 粉チーズ	人参 グリンピース 人参	玉ねぎ マッシュルーム 玉ねぎ アセロラ果汁	パン ジャム マカロニ 小麦粉	マヨネーズ
19 (木)	ごはん	牛乳	さばの香辛焼き からしあえ 豚肉と大根の煮物	793	30.9	さば	牛乳	人参 人参	しょうが にんにく もやし 白菜	米 砂糖	ごま油
20 (金)	ごはん	牛乳	ハヤシライス ゆで野菜サラダ フレンチドレッシング 手作りミルクプリンいちごソース	841	25.6	豚肉	牛乳	人参 トマト パセリ	玉ねぎ エリンギ マッシュルーム	米	サラダ油
23 (月)	天皇誕生日										
24 (火)	ごはん	牛乳	もろのみそマヨネーズ焼き 磯辺あえ 五目きんぴら	827	23.5	もろ 豚肉 さつま揚げ	牛乳 のり	パセリ ほうれん草 人参	レモン果汁 キャベツ ごぼう こんにゃく 大根 いよかん	米 砂糖	マヨネーズ
25 (水)	ターメリックライス	牛乳	キーマカレー ゆで野菜サラダ しょう油ドレッシング フレンチポテトフライ	851	29.6	鶏肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	パセリ 人参 トマト 小松菜 人参	にんにく セロリー しょうが 玉ねぎ キャベツ コーン	米 砂糖	バター
26 (木)	ごはん	牛乳	豚丼 厚焼卵 ナムル 豆乳パンナコッタいちごソース	810	26.6	豚肉 卵	牛乳	人参 枝豆 人参	しらたき 玉ねぎ ねぎ しょうが キャベツ もやし	米 砂糖	てん粉
27 (金)	ごはん	牛乳	いかのチリソースがけ かふうサラダ 豆腐の中華スープ	792	23.7	いか 卵 豆腐	牛乳		にんにく しょうが ねぎ もやし ねぎ	米 砂糖	てん粉
【今月の給食で使用する旬の食材】				目標量	830	23.1	【今月の地産地消情報】 ・ほうれん草・大根・ねぎ・里いもは、雀宮生活改善 クラブより納めていただく予定です。 ・3年生はお楽しみ(バイキング)給食があります。 16日(月)3-1 17日(火)3-2 18日(水)3-3 25日(水)3-4 26日(木)3-5 27日(金)3-6 実施予定です。 ※都合により献立が変更になることがあります。 ※今月はセレクト給食はありません。				
				平均値	815	26.8					
					31.0	2.7	<p>地元の食材 を食べて SDGsの輪 を広げよう!</p>				